



2023年度  
松葉保育園  
看護師 野元

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

### 「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

### インフルエンザ？と思ったら

#### ●受診して確認を

かぜと区別しにくいいため、検査でインフルエンザかどうか分かります。受診して確認しましょう。

#### ●脱水症状に注意

高熱がでたり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。

#### ●熱が下がって2日間は登校停止

インフルエンザは「解熱して2日経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性があるため、この期間を守り、家でゆっくり療養しましょう。

インフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### ★嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）について★

嘔吐・下痢を伴う風邪がこれから流行ってきます。突然の嘔吐から始まり、その後水様性の下痢が出ます。ウイルス性胃腸炎(おなかの風邪)、ノロウイルスによる胃腸炎、ロタウイルスによる胃腸炎(乳児嘔吐下痢症と言われ白っぽい下痢便が特徴)があります。感染力が強いため、下痢をした時はただの下痢と思わず、早めに受診をして十分な休養をとることが大切です。

※嘔吐や下痢をしている場合の登園基準として、

『普段通りの食事が食べられ、嘔吐や下痢の症状が24時間見られない』  
をお願いしています。

登園許可証が出たとしても、なるべく上記の状態に快復してからの登園を心がけていただくよう、集団感染予防のためにもご理解とご協力をお願い致します。



### 下痢をした時は…

下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

☆子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

### 12月の感染者（12月28日現在）

- ・インフルエンザ・・・18名
- ・溶連菌感染症・・・2名
- ・アデノウイルス・・・1名

### 1月の行事予定

- ・11日（木）乳児検診  
※たけ組対象
- ・9日（火）身体計測

※12月上旬もインフルエンザにかかった園児がたくさんいました。中旬以降は嘔吐・下痢等でお休みする園児がいました。