



第83号 2023.2 発行 すこやか通信



東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

冬本番を迎え 寒さや乾燥がより一層気になる時期になりました。
感染症や風邪のほか、コロナウイルスに加えインフルエンザも再び流行しています。
手洗いうがい、こまめな消毒等、予防・対策をしっかりと行い、健康な毎日を過ごしていきましょう。

インフルエンザが はやってます！

くしゃみ、せきなどの症状のほか、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めに受診を！医療機関での検査は15分程度で診断がつきます。ただし、一般的には発熱後8時間以上たっていないと、検査しても正確な結果が出ません。

突然の高熱

症状

頭痛

おう吐

のどの痛み

鼻水

関節痛

激しいせき



予防の
ために

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいにこまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- 予防接種を毎年2回する(13歳未満)

インフルエンザ

新型コロナ かせ

ウイルス対策には 手洗いが大切です

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。手を洗う前についたウイルスを100万個として見ていくと・・・

1 流水でよく洗う

流水で15秒手を洗うだけで手に残るウイルスの数は約1万個になります。

2 泡立てた石けんで手をもみ洗います

普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでなくても大丈夫。

3 しっかりすすいで清潔なタオルでふく



最後は流水でしっかりすすぎます。

「30秒のもみ洗い＋流水すすぎ」でウイルスは数百個、「10秒のもみ洗い＋流水すすぎ」を2回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。

インフルエンザと診断されたら…

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしていることが必要です。また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

- ① 発症した後5日経過していること
熱が下がってから3日経過していること
- ② (熱が下がった翌日から数えて3日)

パターン
1

熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう

パターン
2

3日後に熱が下がった場合

発症から5日後、たとえ熱がさがっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なのでもう一日お休みしましょう

※ご兄弟のいるご家庭はインフルエンザの出席停止期間の違いにご注意を！

園児は【解熱後3日】、小学校以上では【解熱後2日】と、休む期間が違います。(かつ、発熱後5日間はどちらも出席停止)

(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030 (電話での対応は平日午前8時～17時 土曜午後12時までとなっております)

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。 利用定員 4名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書(札幌市HPよりダウンロード可能) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>