



オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2024年 12月

【冬の感染症】

① インフルエンザウイルス感染症

インフルエンザはインフルエンザウイルスへの感染を原因に発症します。例年の流行期は、12月～3月です。冬季に流行する季節性インフルエンザはA型とB型によるものです。

(症状) 突然の高熱、食欲がない、元気がない、きげんが悪い、
鼻汁・咳などの呼吸器症状、

(治療) インフルエンザの薬(タミフルなど)は、体内でのインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ治療薬です。対症療法として解熱鎮痛剤、咳止め、去痰薬などが使用されます。

(自宅でできるケア) 十分な睡眠・安静、
こまめな水分補給、
消化の良い食事



◎予防接種は重症化を防ぐために有効です。また、予防のためには人込みを避け、こまめな手洗いを心がけましょう。

※インフルエンザかも?と思ったら受診をしましょう。インフルエンザと診断を受けた場合には園へのご連絡をお願いします。

インフルエンザは感染力が強く子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間と登園を再開できる目安が決められています。

インフルエンザにかかったら登園再開には、

- ・熱が出て(発症)から5日経過している
- ・熱が下がってから(解熱日は0日)3日経過している

この両方を満たしていることが必要です。

登園再開時には、保護者の方が記入した「登園届」をご提出ください。

【発熱時のケア】

① 体温の調節

熱の出始めは寒気があるので温かくし、熱が上がってきたら涼しくしましょう。パジャマや布団を調節します。



② 水分補給

脱水にならないように水分をこまめに補給しましょう。

③ 安静

体力の消耗を防ぎ、体温の上昇を抑えるために安静を心がけましょう。



④ 保温に努める

熱を無理に下げずに保温に気を配りましょう。

⑤ 清拭

解熱している段階で多量に汗をかいている場合は、温かいタオルで汗を拭きましょう。

【解熱剤を正しく使いましょう】

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は身体が病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

◎どんなときに使う？

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、熱で寝付けない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。



◎熱が下がれば大丈夫？

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで効果が切れたらまた上がることがほとんどです。解熱剤を飲んでいる間は登園できません。解熱剤で熱を下げて無理をさせるとかえって病気が長引くため、無理をせず自宅で安静に過ごすことも大切です。



※解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。