



ほけんだより

文責 看護師 宮原博子
H29.1.6

お正月はいかが過ごされましたか？ついつい食べ過ぎてしまった方もおられるかと思います。寒い毎日ではありますが、1日1回は必ず外へ出て体を動かして健康管理に気をつけて行きましょう！

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に、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザがもしれません。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。早めの受診を！

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

関節痛
筋肉痛

鼻水

予 防 の た め に

- なるべく人込みを避ける
- 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
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

インフルエンザ 出席停止について

- 1、発症した日を0日と数え、5日経過している。
- 2、解熱した(熱が下がった)日を0日と数え、3日経過している。

乳幼児(保育園・幼稚園など)インフルエンザ発熱期間と出席開始日の目安

発熱期間	第0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間	🏠	🏠	😊	😊	😊	😊	出席可能		
3日間	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	出席可能		
4日間	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	出席可能		
5日間	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	出席可能	
6日間	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	出席可能

ご注意: 1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とします。

🏠 発熱
😊 解熱

感染症の流行シーズン期となりました。外出の際はマスクの装着やうがい・手洗いを行なうようにしましょう！



12月の感染症&内服状況

ひかり	投薬回数	36回	感染性胃腸炎 4名 マイコプラズマ肺炎 1名 アデノウイルス感染症 1名 突発性発疹 1名
にじ	投薬回数	29回	感染性胃腸炎 1名
そよかぜ	投薬回数	28回	感染性胃腸炎 12名
以上児	投薬回数	44回	感染性胃腸炎 11名 流行性耳下腺炎 3名