



# ほけんだより 12月号



令和7年12月1日  
大山保育園  
看護師 桐野・中山

子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。感染症の流行が始まっています。11月には朝霞市でも、昨年よりも約1か月早くインフルエンザ流行警報が発令されました。市内の小中学校では、学級閉鎖が増えている状況です。おうちでも、手洗いうがい、せきエチケットの徹底や、適度な湿度(50~60%)の保持、人混みを避けるなどの対策をお願いします。

## インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。近年は、熱が出て1日で下がったり、平熱や微熱程度でだるさや、関節痛・筋肉痛、鼻水・咳などの風邪に似た症状のみの「隠れインフルエンザ」の事例が増えています。(症状が急激にでることが多い)インフルエンザウイルスは感染力が強く、集団生活では一気に感染拡大することがあります。登園できない期間(登園停止期間)と、登園を再開できる目安が決めているため、しっかりと守りましょう。

### 1 受診しましょう

発症後 12~24 時間が最適

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

### 園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



### 2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

発症から 48 時間以内の服用推奨

		翌日から数えます					
Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			
		翌日から数えます					



### 登園再開の目安が決まっています

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日たっている
- ・熱が下がって(解熱)から3日たっている

いったん熱が下がっても、また上がることもあるため、1日は様子を見ます。

Bちゃんの場合	発症	1 目	2 目	3 目	4 目	5 目	6 目	7 目	登園
		発熱			解熱	1 目	2 目	3 目	

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を

### 「解熱日」とは

解熱剤を使用せずに平熱に戻り、それが24時間以上続いた日



### 12月 乳幼児健診日程(朝霞市)

\* 1歳6か月児健診 12/9(火)・12/23(火)

対象者 令和6年5月生まれ

\* 3歳児健診 12/5(金)・12/19(金)

対象者 令和4年8月生まれ

※問い合わせ先

こども・健康部 こども家庭センター 母子保健係

Tel:048-423-4369



### 11月の感染症情報(11/1-11/28)

突発性発疹 1名

インフルエンザ 4名

