



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が、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、熱が出ても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られているため、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。鼻の奥の粘膜を取つ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」「身边に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

発症から 48時間以内の服用推奨

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。

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

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

いったん熱が下がっても、また上ることがあるため、1日は様子を見ます。

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

Bちゃんの場合	発症	翌日から数えます					登園
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
発熱				解熱	1日目	2日目	3日目

「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

