



# ほけんだより NO.9

袖ヶ浦市立中川幼稚園  
 令和5年1月31日(火)  
 発行責任者 嶋田道雄  
 編集責任者 平野朋美

## インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったい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。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（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

### 1 受診しましょう

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。

#### 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

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしていることが必要です。

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。



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

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

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