



# ほけんだより 10月号



令和5年9月29日  
石山くじら保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかな風に秋の深まりを感じます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、手洗い・うがいや衣服の調節をし、体調に気をつけながら思い切り秋を楽しみましょう。

## インフルエンザが流行っています

全国的にインフルエンザが流行しています。インフルエンザに感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れ、のどの痛み、鼻汁、咳などの風邪症状も見られます。乳幼児では稀に急性脳炎を、高齢者や、免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。症状が見られたら、早めに受診しましょう。

## 新型コロナウイルスとインフルエンザ

風邪症状のような軽度なものから、重症化してしまう場合もある新型コロナウイルスとインフルエンザ。登園の基準には違いがあります。下表で再確認をしておきましょう。

|      | 新型コロナウイルス                                                                                                                                                                      | インフルエンザウイルス                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 潜伏期間 | 約1～14日                                                                                                                                                                         | 約1～4日                                                              |
| 感染期間 | 発症2日前から発症後7～10日                                                                                                                                                                | 発症前日から発症後3～7日                                                      |
| 感染経路 | 飛沫・接触感染                                                                                                                                                                        | 飛沫・接触感染                                                            |
| 症状   | 高熱・息苦しさ・倦怠感・喉の痛み・咳・嗅覚、味覚障害等                                                                                                                                                    | 38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感・喉の痛み・咳・鼻水                                  |
| 登園基準 | 発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日（24時間）を経過していること                                                                                                                                         | 症状が出た日の翌日から5日間経過している、かつ、熱が下がった日から3日（72時間）経過していること                  |
| 予防接種 | 新型コロナウイルスワクチン<br>・対象：生後6か月～4歳<br>・回数：3回（初回接種）<br>・間隔：通常3週間（1-2回目の間隔）<br>8週間以上（2-3回目の間隔）<br>・対象：5～11歳<br>・回数：2回（初回接種）+1回（追加接種）<br>・間隔：通常3週間（1-2回目の間隔）<br>※追加接種は2回目接種から5か月以上空ける。 | インフルエンザワクチン<br>・対象：生後6か月以上<br>・回数：2回（13歳未満）<br>・間隔：2-4週（1回目～2回目の間） |

## 薄着の習慣は秋から始めましょう

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくくなりますが、薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪を引きにくく、寒さに対する抵抗力が強くなります。また、薄着は運動機能の発達を促すとも言われます。風邪に負けず、元気に体を動かして遊べるよう、薄着の習慣をつけていきましょう。

### 【薄着で過ごすコツ】

- ① 寒い時は薄手の上衣で調節する
- ② 肌着を着用する
- ③ お腹と背中が出ないように上衣をズボンに入れる

