



ほけんだより



沖縄も寒い日が続き、空気も乾燥しています。乾燥が続くと、ウイルス活動が活発しやすくなります。県内でも1月19日にインフルエンザ警報が発令されました。3年4か月ぶりの発令となり、県内では、インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行が始まっており、年齢別では5歳～9歳の割合が最も多く全体の26.7%、またA型が96.4%を占めています。流行の拡大防止には、丁寧な手洗い、うがいを心掛けましょう！最初は「ブクブク」と口の中の細菌を出し、次に「ガラガラ」とのどについている細菌を出すようにしましょう。

(1月の感染状況・・・手足口病 1名、インフルエンザA型 24名)

★インフルエンザについて

潜伏期間・・・1～3日
 感染経路・・・患者の鼻腔、咽頭、気道粘膜の分泌物からの飛沫感染、便などに排出されるウイルス等による接触感染)
 主な症状・・・インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型の3つがあり、その年により流行の方が違います。症状は、寒気や悪寒で、一気に39℃以上の高熱が出ます。高熱は2～4日で治まりますが、鼻水や咳、喉の痛み、頭痛や関節痛、倦怠感など、風邪特有の症状の他、腹痛、下痢、嘔吐など消化器系の症状、さらには合併症(肺炎や気管支炎、中耳炎、心筋炎、脳炎)などが出ることもあります。

インフルエンザの登園停止期間の早見表 幼児(幼稚園・保育園など)の場合

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	☹️	☹️	😊	😊	😊	😊	🏫			
3日間	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫			
4日間	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫		
5日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫	
6日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊	😊	🏫

☹️...発熱 😊...発熱なし 🏫...登園可能
 ※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

※インフルエンザに罹患した際は、インフルエンザ報告・指示書(保護者記入)があるので、登園の際は提出お願いします。

インフルエンザにうつらないために 日ごろから気をつけましょう

どうして手洗いが大切なの?



インフルエンザが人から人へうつってしまう原因は、咳やくしゃみをした時に手でおさえたと、手を洗わずに様々な場所をさわったり、他の人があとからその場所にふれ、自分のはなや口にふれたり、食事をしたりすると、ウイルスが体内に侵入し感染してしまうのです。自分の身と、感染をふせぐためには外から帰ったあとや食事前の手洗いを必ずおこないましょ。

感染を防ぐために

👉 予防チェック

☑️ 日ごろしているものをチェック!

- 食事の前や帰宅には必ず手洗い、うがいをする
- バランスのいい食事に努めている
- 休養を心がけて、睡眠時間を確保するようにしている
- インフルエンザの予防接種を受けている
- インフルエンザが流行ししたら、不要不急の外出を避ける
- 咳エチケットを知っていて、実行している

手洗いの方法

- 1 爪は短く切る
- 2 時計や指輪ははずす
- 3 石けんをよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- 4 ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす

汚れが残りやすいところ

- 指先や爪の間
- 手首
- 指の間
- 親指の周囲
- 手のしわ

うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



- ①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。
 - ②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいします。
 - ③頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。
 - ④2～3回繰り返します。
- ※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。