



# 臨時保健だより 2月号



令和5年2月9日  
かすみ台第二保育園  
看護師 砂川 晴美

都内では、インフルエンザの流行が広がっています。  
現在かすみ台第二保育園では、12月から胃腸炎のお子さんが増えはじめました。以前ほどの感染流行ではありませんが感染すると発熱、嘔吐、下痢の症状が長引いているような状況です。

また発熱の症状は午後から夜間に高熱、翌日には平熱に戻り、午後から再び発熱するといった、1日のうちでアップダウンを繰り返すような症状が見られています。その後下痢や嘔吐等胃腸症状がみられる場合もあります。

保育園では症状が出た場合早退依頼をさせていただいています。  
体調不良時にはお迎え、受診を早めにして頂き流行もおさえられていると考えられます。  
保護者の皆さまご協力ありがとうございます。

インフルエンザ検査の受けるタイミングは12時間以降48時間以内が最適と言われています。  
24時間後を目安に医療機関を受診すると良いようです。

現在高熱の受診時にはインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の検査を行っている医療機関が多いようです。

インフルエンザ感染時には登園可能日の確認をさせていただく事になります。感染時には高熱を伴いますので家庭内で感染した場合には電話での対応も辛いと思いますが短時間で対応させていただきますので宜しくお願い致します。

## ●インフルエンザ対策のポイント

- ワクチン接種(かかりつけ医と相談) ○こまめな手洗い ○必要な場面でのマスク着用
- 休養・栄養・水分補給 ○咳エチケット ○適度な室内加湿・換気(湿度50~60%)
- 人混みを避ける、発熱などの症状がある場合は外出を避ける

## ●インフルエンザに感染した時の家での過ごし方

**自宅で療養する時は必ず一人にせず、大人の方が定期的に状態を確認してください。**

- ① 休む：安静にして睡眠を十分にとり、休養することが大切です。
- ② 保温：寒くない程度の暖房、暑すぎない程度の調節をしましょう。
- ③ 食事：食欲がなくても、脱水症状を起こさないように、水分補給をこまめに行いましょう。  
電解質や糖分を含んだものが理想的ですが、お茶やジュース、スーパなどでもかまいません。食事ができるようになったら、子供の好きなもので消化の良いものを準備しましょう。
- ④ 入浴：短時間で済ませるなど疲れさせない事に注意し、高熱でなければ入浴してもかまいません。

## ●1月の感染症情報

体調不良・・・104件

- ・胃腸炎・・・12件
- ・発熱・・・35件

- ・下痢や嘔吐の胃腸症状・・・24件
- ・その他の症状・・・33件

※その他の症状には、けがや眼、皮膚の症状等が含まれます。