



# ほけんだより 11月号



令和6年 11月1日  
梶原ピッコロ保育園  
桐山 恭子

肌寒さを感じる日が増えてきました。季節の変わり目となり、体調を崩しやすい時でもあります。乾燥と低い気温はウイルスが好む環境で、感染力が強まりやすくなります。手洗い・うがいと規則正しい生活を心がけ、衣服の調節などをして体調を整えていきましょう。

## インフルエンザの特徴

潜伏期間: 1~4日

感染経路: 飛沫感染・接触感染

## 新型コロナウイルス感染症の特徴

潜伏期間: 1~14日

感染経路: 飛沫感染・接触感染

### 新型コロナとインフルエンザに共通する症状



※発熱等の症状がある場合は、医療機関を受診して頂きますようお願いいたします。

インフルエンザの検査では、早すぎるとウイルス量が少なく、陽性に出ないことがあり、検査が遅すぎると治療のタイミングを逸します。一般には発症(発熱)から12時間、半日過ぎてからが最適のタイミングと言われています。

出席停止期間: 発症後 5日を経過し、かつ、解熱後 2日(幼児は 3日)経過

## 陽性者(インフルエンザ)の療養期間

	発症日	発症後5日間				発症後5日を経過	
		0日目	1日目	2日目	3日目	6日目	7日目
乳幼児	発症後 2日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	出席停止期間終了
	発症後 3日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	出席停止期間終了
小学生以上	発症後 2日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	出席停止期間終了	
	発症後 3日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	出席停止期間終了	

## 陽性者(新型コロナ)の療養期間(推奨)

発症後 5日を経過し、かつ、症状軽快\*から 24時間経過するまで  
\*発症後 10日を経過するまでは、マスクの着用やハイリスク者との接触は避えることを推奨

	発症日	発症後5日間				発症後5日を経過	
		0日目	1日目	2日目	3日目	6日目	7日目
有症状者	発症後 4日目に軽快した場合	発熱	軽快	24時間経過	出席停止期間終了		
	発症後 5日目に軽快した場合	発熱	軽快	24時間経過	出席停止期間終了		
無症状者	発症後 5日経過	出席停止期間終了					

濃厚接触者(新型コロナ)の特定・外出自粛はありません  
同居家族が陽性の場合、陽性者の発症日を0日目とし、7日間は健康観察・感染対策を徹底してください(この場合も外出自粛はありませんので、外出・出勤等は可能です)

## 感染対策

### ◎手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入ります。外から帰った時、食事の前など石鹸を使い丁寧に手を洗いましょう。

### ◎免疫力をつける

十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

### 内科検診

11月13日(水)  
10月に受けていない人が対象です。