



10月のほけんだより



令和7年9月26日配信 滝尾保育園

残暑は厳しいものの、朝夕の心地良い風に秋の気配を感じるようになりました。日中はまだ汗ばむことも多く、これから寒暖の差も出てきますので、小まめに着替えたり、衣服の調整をしたりして、快適に過ごせるようにしていきたいですね。夏の疲れも出やすい時期ですので、ゆっくりお風呂に入ったりたっぷり睡眠を取ったりしながら元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザの 予防接種が始まります

2回の接種が必要

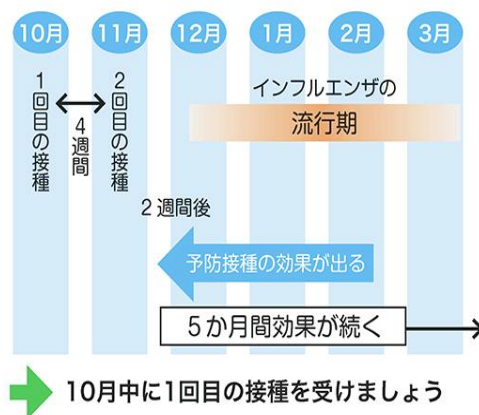
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

効果が十分に出るのは2回目接種から 約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



※鼻に噴霧するタイプのワクチンを用意されている小児科もあります。2歳以上で注射が極端に苦手な子どもが対象です。鼻に噴霧タイプはどの年代も接種回数は1回です。

インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったり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必要があります。

Aくんの場合	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	発症	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	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発症	発熱		解熱	1日目	2日目	3日目	

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。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。