



# 「はぐくみ」



あけましておめでとうございます。

お子さま、保護者のかたが健康に過ごせますように、病児保育室も全力でサポートさせていただきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年秋から全国的にインフルエンザが増え、神奈川県では11月に「インフルエンザの流行警報」が発令されました。麦・もんもん病児保育室でも、インフルエンザに罹患されたお子さまの利用が多くなっています。インフルエンザは嘔吐や下痢の症状が出ることがあります、特に今年は多く、「胃腸炎と思っていたら、インフルエンザだった」という方も見られました。

寒さに負けずに元気に春を迎えることができるよう体調を整えていきましょう。



## インフルエンザのお話

### インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することで発症する、熱・咳・鼻水などが症状の呼吸器感染症です。



### 潜伏期間

1日から4日(平均2日)

発症する1日前から周囲に感染させる可能性があると言われています。

### 感染経路

- ・飛沫感染(咳・くしゃみをした時などの飛散するウイルスを吸い込むことで感染します)
- ・接触感染(ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることで、間接的にウイルスに接することで感染します)

### 症状

発熱、頭痛、喉の痛み、咳、鼻水、吐き気、嘔吐、下痢、筋肉痛、関節痛、倦怠感など

### 治療

抗インフルエンザ薬:ウイルスの増殖をおさえるお薬です。(必ず使用するとは限りません)

### 予防

- ・生活リズムを整えましょう  
(充分な睡眠・水分、栄養・お部屋を加湿するなど)
- ・手洗い・うがいをしましょう



### 登園・登校再開の目安

インフルエンザと診断されたら、保育園や学校に連絡をお願いします。

登園・登校再開の目安が決まっています。

#### ・未就学児

発症後5日間に加えて解熱後3日間

#### ・小学生以上

発症後5日間に加えて解熱後2日間

※発症した翌日と解熱した翌日から数えます。  
両方の基準を満たすことが登校・登園の目安です。(裏面に数え方の表があります)

### インフルエンザの予防接種

発症予防効果はそれほど高くないのですが、重篤な合併症の予防効果は認められています。

また、インフルエンザの猛威から社会全体を守る効果もあります。

接種してから抗体がつくまでに2週間程度かかると言われています。

合併症には、

中耳炎、気管支炎、肺炎、  
脳炎、脳症などがあります。



## インフルエンザの登園の目安の数えかたの例です（保育園・幼稚園・こども園の場合）

発症翌日から5日間・解熱翌日から3日間お休みしましょう

Aくんは、6日目から登園ができます

		翌日から数えます					登園
Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
		解熱	1日目	2日目	3日目		

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体を休ませましょう

Bちゃんの場合は、8日目から登園ができます

		翌日から数えます					登園
Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
		発熱		解熱	1日目	2日目	3日目

1年でもっとも寒い季節となりました。乾燥している冬にはいろいろな病気が流行します。

抵抗力と免疫力をつけて病気になりにくい体をつくりましょう。



### 体をあたためる食べものを食べましょう

昔から、根菜類には体を温める効果があると言われています。

にんじんやごぼう、レンコン、さといも、かぼちゃ。スープやみそ汁など、汁物にいれると食べやすいものばかりです。また、たまねぎやねぎに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。ぜひ献立にとりいれてみてくださいね。



### お風呂に入りましょう

湯船につかることは体を清潔にする以上の効果があります。

リラックス効果や親子のコミュニケーション、また血行が良くなることで便秘解消の効果もあるそうです。親御さんにとっても子どもさんの健康チェックタイムにもなりますね。

子どもは大人より早く体温が上昇しますので、入浴時間に気をつけましょう。



## 麦・もんもん病児保育室

今年の4月に開室6年目になります。

病児保育室は、病気のかかりはじめから回復期、生後6か月から小学校6年生までの

お子さまがご利用できる施設です。保護者の方が平塚市に在住・在勤・在学のお子さまが対象です。お子さまの病気やけがでお困りの際はご相談ください。

2024年の健康だより「はぐくみ」で、麦・もんもん病児室ご利用中の災害時の避難についてお伝えしましたが、2025年は7月に津波による避難指示が発令され、姉妹園のもんもん保育園の屋上に避難した後、3階の保育室で一時的に避難生活を経験しました。一緒に避難行動をしていただきました保護者の方や、臨時休園で早めのお迎えにご協力いただきました保護者のみなさまに感謝申し上げます。お子さんたちも、とっても落ち着いて行動ができました。

また、9月にも土砂災害の警戒レベル4の避難指示が発令され、早いお迎えをお願いしました。ご理解・ご協力に感謝申し上げます。

自然災害はいつ訪れるかわかりません。これからも、安全に避難ができるように訓練を続けていきたいと思います。

麦・もんもん病児保育室



あずかるこちゃん

