



令和4年1月25日
松島さくら保育園 保健室

厳しい寒さが続いています。子どもたちは元気いっぱい外遊びを楽しんでいます。子ども達の元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも、生活リズムを整えましょう。

新型コロナウイルスについて

今年に入ってから、急激に新型コロナウイルスの感染者が急増しており、一層注意が必要な日々が続いています。ウイルスは変異を繰り返しており、現在はオミクロン株が感染者の多くを占めています。オミクロン株は上気道でウイルスが増殖しやすい性質があるため、主な症状は喉の痛み、咳、発熱などがあげられます。風邪症状と似ているため、このような症状がある時には、早めに医療機関を受診しましょう。またオミクロン株はデルタ株に比べて感染力は3倍、潜伏期間は3日程度と言われています。感染対策と健康観察を引き続き行っていきましょう。

感染防止の対策

- ★手指の消毒、手洗いをする。
- ★毎朝の健康チェックをする。検温だけでなく喉の痛みやだるさ、咳などでも受診をするようにしましょう。
- ★不特定多数と接触する機会をできるだけ避ける。
- ★外出先でマスクを外さない。



インフルエンザ

咳やくしゃみによって感染し広がる病気です。昨年は流行しませんでした。毎年注意していく必要がある病気です。悪寒・急な発熱・関節痛に続き、下痢・くしゃみ・喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴います。また、新型コロナウイルスとの判別も必要になりますので、症状が見られたら、医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになってしまったら

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断をしてもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いため、発症した後5日は経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は当園を控え、しっかりと自宅療養をしましょう。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜとの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気・頭痛・悪寒	くしゃみ・鼻水・のどの痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節など)	軽い
くしゃみ・鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治る
免疫	3~4か月	短期間