



# 病児保育室「愛あいルーム」だより

令和5年2月発行

暦の上では春ですが、寒い毎日が続いていますね。空気も乾燥しているのでこの季節も、水分補給をしっかりと行い乾いた喉や体を潤して、ウイルスに負けず過ごしましょう。

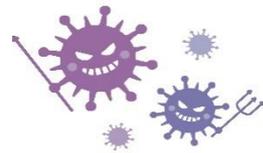
現在、愛あいルームではインフルエンザの子どもさんが多く利用しています。体調管理に気をつけてください。

## インフルエンザとは？



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することがあります。

## 風邪とインフルエンザの違い



**風邪症状**…鼻水やのどの痛みなどの局所症状

**インフルエンザ症状**…38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状

インフルエンザの登園停止期間の早見表  
幼児(幼稚園・保育園など)の場合

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登園可能			
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登園可能			
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	登園可能			
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	登園可能			
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登園可能			

発熱初日 …発熱    発熱なし …発熱なし    登園可能 …登園可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

©minacolor

インフルエンザの出席停止期間の早見表  
児童・生徒(小学生以上)の場合

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登校可能			
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	登校可能			
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	登校可能			
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校可能			
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校可能			

発熱初日 …発熱    発熱なし …発熱なし    登校可能 …登校可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

©minacolor

☆ご不明な事がありましたら、かかりつけ医に相談するようにしましょう。

## 免疫力アップ!!

免疫力をアップさせるには、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠をとること、バランスのとれた食事をとることが大切です。また、笑うことは免疫力アップにつながります。大声で笑ったり口角を上げて微笑むだけでも細胞が活性化されるそうです。

家族やささまざまな人たちと会話を楽しんで、笑って過ごせるといいですね。

参考文献 厚生労働省