



令和7年

11月 ほけんだより

郡山市保育課



朝晩の空気がすっかり涼しくなり、季節の移り変わりを感じるようになりました。空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症も流行しやすい時期となってきます。ご家庭でも体調管理には十分に気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザについて



- 症状は、**突然の高熱・せき・鼻水・のどの痛み**などの他に**関節痛・筋肉痛**など全身症状を伴います。潜伏期間が1～4日間と短く感染力が強いので注意が必要です。迅速検査では、発症から12～24時間経過した後に陽性が出やすくなります。

予防接種について

★必ず発病を防げるというものではありませんが、発病しても重症化を防ぎ、合併症を起こすリスクを減らすことができます。

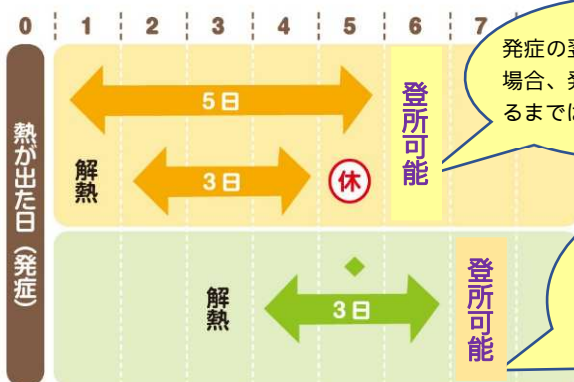
- 13歳未満の子どもは2回接種が必要です。⇒1回目の接種の後2～4週間を開け、2回目を接種します。
- 接種後、体の中で抗体ができるまで2週間程かかります。
- 卵アレルギーのあるお子さんは医師と相談しましょう。



出席停止期間について

登所再開には①と②の両方を満たしている必要があります。受診した際に登所してよい日にちを医師に確認しましょう。

- ①発症してから5日経過していること
(発症した日の翌日が1日目になります)
- ②熱が下がってから3日経過していること
(熱が下がった翌日から数えて3日)



正しい熱の測り方

わきで測った乳児の体温は、36.3～37.4度、幼児では36.1～37.4度で、1日のうちで朝方は低く、夕方が高く1度近い変動があります。平熱は時間によって異なるので、異なる時間帯での平熱を知っておきましょう。

○電子体温計 ⇒ わきで測定

- ・汗をかいていたらふき取る
- ・体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、しっかりとさはむ
- ・ピピッと鳴るまで動かす待つ



解熱剤の正しい使い方



発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応です。以下のような目的に応じて使用しましょう。

○ぐったりして眠れない ⇒ 睡眠を促す

○飲んだり食べたりできない ⇒ 水分摂取を促す

※熱が高くても元気があれば、むやみに解熱剤を使う必要はありません。熱性けいれんの既往があるお子さんは医師の指示に従ってください。

熱が出たときのホームケア



熱のサインかも

… 活気がなく、ぼーっとしている
寒がる・震える、顔が青白い
頭痛や体の痛みがある

発熱

熱の上がり始めかも・・・

手足が冷たく、
皮膚が白っぽい

掛け物や衣類であたためる

手足はあたたかく、
顔色が赤い
「あつい」と言う

熱が上がりがきっている
冷やしてOK

脱水(発汗が少ない、唇や皮膚が乾燥気味、尿が濃縮している など)に注意し、**水分補給**をしてください