



ほけんだより

令和8年度秋号



えぶち保育園／えぶちにしや園

時折吹く涼しい風に、秋の訪れを感じるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがいや心がけ、気温に合わせて衣服を調節するなどして、風邪を予防しましょう。

インフルエンザ

急な発熱、頭痛、咳、のどの痛みや関節痛などの症状がみられます。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。

インフルエンザの登園の目安は、以下の両方を満たしていることです。

- ・発症してから5日たっている
- ・解熱してから3日たっている



この期間は、まだウィルスを排出していることがあり、周囲の人に感染させる可能性が高いため、この2つの条件を満たしてから、登園してください。ご協力をお願いします。

登園できる日の数え方



翌日から数えます

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

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発熱				解熱	1日目	2日目	3日目	

翌日から数えます



インフルエンザに罹患した際は、専用の登園届（ホームページよりダウンロード）を園に提出してください。医師が記入する欄もあるので、受診時に医療機関に持参し、医師に記入してもらいましょう。

※「令和8年度 保育のしおり」P.25 参照

予防接種

今年は、例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっています。インフルエンザのワクチンは、完全に感染を防ぐものではありませんが、脳炎などの重症化を予防します。

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、日本では生後6か月から12歳までの子どもは、2回の接種が必要となっています。効果が十分にでるのは2回目接種から約2週間です。

インフルエンザワクチンの接種が開始されたら早めに接種し、感染予防対策に取り組みましょう。

免疫力をアップして感染症を予防しましょう



免疫力とは、私たちの体内に侵入した病原菌やウィルスなどの異物を攻撃し、排除するために、体に備わっている機能です。免疫力を高める方法は、毎日の生活の中で十分に取り入れることができます。

免疫力を高める方法：



- ・一日3食バランスよく食べましょう
- ・適度に体を動かし、日光を浴びましょう
- ・規則正しい生活と良質な睡眠をとりましょう
- ・たくさん笑いましょう

