



朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。空気が乾燥してきて、冬に多い感染症が流行しやすい季節です。心も体も元気に過ごせるよう生活リズムや服装・食生活などを見直しましょう。

インフルエンザにご注意 !!

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感染症です。埼玉県では、インフルエンザにかかったという報告数が少しずつ増え始め、11月に入り更に増加傾向となり流行する見込みとなっています。流行期に入る前に、症状や登所基準などを確認しておきましょう。

【潜伏期間】 1～3日

【症状】 突然の高熱が出現し、3～4日続く

全身がだるい、食欲がない、関節痛、筋肉痛等の全身症状

咽頭痛、鼻汁、咳等の呼吸器症状

腹痛、吐き気、嘔吐等の腹部症状

※通常 1 週間程度で回復しますが、気管支炎・肺炎・熱性けいれん・急性脳症等の合併症を起こすこともあります



【感染経路】 咳やくしゃみと共に放出されたウイルスを吸い込むことで感染する飛沫感染

ウイルス等により汚染した手指で、目・鼻・口の粘膜に触り感染する接触感染

【予防】 咳エチケット・手洗い・インフルエンザワクチン接種等

【診断】 ウイルス量が少ない発熱直後では、診断キットで正しく診断できないことがあります
発熱後、12 時間以降、48 時間以内に検査をすることが望ましいとされています

インフルエンザは
登所停止期間があります

乳幼児の場合…

発症した後5日を経過し、

かつ解熱した後3日を経過していること



〈インフルエンザの登所停止期間早見表〉

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登校OK		
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK		
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK

どうして？予防接種をしたのに、
インフルエンザにかかるの？



「予防接種をしたのに、インフルエンザにかかってしまった…」そんな声を耳にすることがあります。

実は、予防接種をしても 100%かからないというわけではありません。インフルエンザウイルスにはいくつかの型があり、毎年流行する型を予測してワクチンが作られます。しかし、流行の型が少し違ったり、体の中で十分な免疫がつかなかったりすると、かかってしまうことがあります。

それでも、予防接種には大きな意味があります。もし、感染しても、高熱が続きにくく、症状を軽くしてくれる効果があります。重症化を防ぐ「お守りワクチン」なのです。

★流行期を元気に乗り切るために、
予防接種と手洗い、うがい、十分な休養を心がけましょう。



感染性胃腸炎に気をつけましょう

秋から初春（11月～3月頃）にかけて流行期を迎えます。「嘔吐下痢症」「おなかの風邪」「感染性胃腸炎」等の名前で呼ばれていますが、ほとんどがウイルス性の胃腸炎といわれています。主な原因は「ノロウイルス」や「ロタウイルス」等があげられます。どちらも感染力は強く、集団生活で感染しやすいです。

ロタウイルス性胃腸炎

- 〈流行期〉11月頃から増え、特に2～5月に流行
〈かかりやすい年齢〉
5歳以下がほとんどで、特に6か月～2歳頃に多い
〈潜伏期間〉1～3日
〈症状〉・激しい嘔吐
・白っぽい水のような下痢
・発熱
〈合併症〉脱水、けいれん



ノロウイルス性胃腸炎

- 〈流行期〉12月～翌2月に流行
〈かかりやすい年齢〉
年齢に関係なく、乳幼児から高齢者まで
〈潜伏期間〉12～48時間
〈症状〉・突然の嘔吐
・下痢
・腹痛
・発熱を伴うこともある
〈合併症〉脱水



登所のめやす



胃腸炎にかかってしまった場合、明確な出席停止期間はありませんが、保育所は集団生活の場であり、胃腸炎の感染力が強いことから「胃腸炎症状（嘔吐、下痢、発熱等）が治まり1日以上経過し、普段通りの食事がとれていること。また、普通便が出たのを確認してから」の登所をお願いしています。

【家庭での消毒方法】

〈あると便利な嘔吐処理セット〉

- ・新聞紙、古い布やペーパータオル等
- ・使い捨て手袋 ・使い捨てマスク
- ・ビニール袋をかけたバケツ
- ・消毒液（塩素系漂白剤等）



〈消毒液の作り方〉



- ① ハイター等の塩素系漂白剤500mlのペットボトルキャップ2杯分（10ml）入れる。
- ② 同じペットボトルに水を入れて薄める。

〈手順〉

- ① 嘔吐物を新聞紙等で覆い、窓を開けて換気を行う。
- ② 使い捨ての手袋とマスクを身につける。
- ③ 消毒液を作る（消毒液の作り方参照）。
- ④ 嘔吐物を覆っておいた新聞紙や使い捨ての雑巾、ペーパータオル等で、外側から中央に向けて拭き取り、袋に入れます。
- ⑤ 嘔吐物を拭き取れたら、消毒液に浸した、雑巾やペーパータオルで汚れた床を拭きます。
- ⑥ 使用した手袋やマスク、エプロン、その他汚れた物は、全て袋に入れぎゅっと縛り捨てる。
- ⑦ 最後に、必ず手洗い（石けん＋流水）をしましょう。

【家庭で広げないために】

・手洗いをしっかりする

手洗いは感染対策の基本です！
自分の身を守るためにも、忘れずに！

- ・タオルは共用しない
- ・トイレはふたを閉めて流す



○消毒は次亜塩素酸ナトリウム

（塩素系漂白剤）やアイロンで!!

消毒用アルコールや石けんは、ノロウイルスには効果がないので注意が必要です。

※塩素系漂白剤の消毒液は、嘔吐処理にのみ使用しましょう。手指消毒には適しません。

〈消毒の時のポイント〉

- ・消毒液で拭き取った後、10分程度経過したら水拭きをしましょう。特に、木や金属部分は塩素の影響で傷みやすいため注意が必要です。換気も忘れずに行いましょう。
 - ・色柄物に消毒液を使用すると、色落ちしてしまうので、熱湯消毒がおすすめです。又、絨毯の上に吐いてしまったとき等は、アイロンでの熱消毒が良いです。
- どちらも、85度以上で1分間以上を目安に加熱してください。

