



那珂市地域子育て支援センター

令和6年11月

No.2



いつもつぼみをご利用いただきありがとうございます。

つぼみから、お役に立てるようなプチ情報を発信していこうと思います。
今回は、段々寒くなるこの季節に多くなる『感染症』についてです。空気が
乾く冬は感染症のリスクがいっぱい。今年は、例年になく全国的に『マイコ
プラズマ肺炎』の増加が続いています。

予防に大切なこと

- ① こまめな手洗い・うがい②空気の入替え③水分補給と加湿を心がけ
健康に過ごしましょう。

緊急ミニおたより

インフルエンザ

鳥インフルエンザ(H5N1)および新型インフルエンザ
などの感染症を除く

突然高熱が出る。

全身倦怠感、筋肉や関節の痛みがある。
→2〜3日で熱が下がっても、全身症
状は1週間くらい続く。

食欲不振

出席停止期間
発症後5日を経過し、かつ、
解熱後3日を経過するまで。

咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、
おう吐、下痢、腹痛などもある。
※合併症=肺炎、中耳炎、脳症

潜伏期間=1〜2日
感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接接
触したり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。
※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

おうちでケア

- *こまめに水分補給をしましょう。
- *熱いときは薄着に着替えさせ、頭を冷やすなど、
少しでも楽になるようにし、十分な睡眠が取れ
るようにしましょう。
- *加湿器やぬれタオルなどで、室内の乾燥を防ぎ
ます。
- *栄養バランスがよく、食べやすい物を与えます。
- *熱が下がっても、感染力はまだ残っています。
医師の登園許可が出てから登園してください。

予防チェックリスト

- ☐ 予防接種は、10月〜12月の間に2回接種することが望ましい。
- ☐ 手洗い・うがいを心がける。☐ 温度・湿度・換気に気をつける。
- ☐ バランスのよい食事と十分な睡眠で、生活リズムを整える。

緊急ミニおたより

マイコプラズマ肺炎

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

発熱・せき・頭痛など、
かぜの症状が現れる。

中耳炎・鼓膜炎・
発しんなどを伴う
こともある。

夜間のせきが目立つ。

乾いたせきは徐々に激しくな
り、たんも出るようになる。

ゴホ
ゴホ

発熱やほかの症状が治まっ
ても、せきはひどくなる。

おうちでケア

- *水分補給をしましょう。
- *消化のよい食べ物を与えましょう。
- *適度な温度と湿度を保ちましょう。

出席停止期間
発熱や激しいせきが
治まっていること。

予防チェックリスト
☐ いていねいに手洗い・う
がいをする。

予防の為に習慣づけていくことが大切だよ。
おうちでも声をかけて、一緒にやってみようね。



手洗いの習慣を 身につけよう!

手にはウイルスや細菌がたくさんついています。汚れた手
で口や鼻を触ったり、せきを手で覆ったりすると、鼻や口か
らウイルスが侵入し、病気に感染します。ふだんから正しい
手洗いをし、病気を予防しましょう。

① てのひら
ごしごし

せっけんをつけて、手のひらをこすり合わせ
ます。

② のつけて
ごしごし

手の甲に手のひらを重ねてこすります。手
を入れ替えて反対側の手の甲もこすりましょ
う。

③ ゆびさき
くるくる

手のひらに指先を載せて、クルクルとつめの
間を洗います。反対側の指先も洗いましょ
う。

④ あいだを
ぎゅっぎゅっ

両手を組み合わせて、指の間同士をこすり合
わせて洗います。

⑤ おやゆび
ぐりぐり

親指を握って、グリグリして洗います。反対
側の親指も洗いましょ

⑥ さいごに
てくびも

手首を握って洗います。反対側の手首も洗
いましょ