




ほけんだより あしかが





発熱・下痢・嘔吐・咳のケア、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

発熱のとき

登所を控えるのが望ましい場合	家庭での対応
<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に38℃以上の熱が出た。 解熱剤を使用している。 朝から37.5℃を超える発熱があり、元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食・水分が摂れていないなど全身状態が不良な場合 	<ul style="list-style-type: none"> 水分補給をしましょう。(経口補水液、湯冷まし、お茶等) 熱が上がって暑がる時は、薄着にし、涼しくしたり氷枕などをあてたりしましょう。首のつけ根、わきの下、足のつけ根を冷やすと効果的です。(子どもが嫌がる場合は無理に冷やす必要はありません。) 手足が冷たいときや寒がる時は保温しましょう。

下痢のとき

登所を控えるのが望ましい場合	家庭での対応
<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に複数回の水様便がある。 食事や水分を摂ると、その刺激で下痢をする。 体温がいつもより高い。 朝に排尿がない。 機嫌が悪く元気がない。 顔色が悪くぐったりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 消化吸収の良い食べ物を少量ずつゆっくり食べさせましょう。 (例) おかゆ、野菜スープ、煮込みうどん(短く刻む)等 経口補水液等を少量ずつ頻回に与えましょう。 下痢便でお尻がただれやすくなります。入浴できない場合は、お尻だけでもお湯で洗いましょう。洗ったあとは、やわらかいタオルでそっと押さえながら拭きましょう。 排泄物を始末したら、手洗いと消毒を徹底しましょう。 

下痢のときに控えるべき食べ物

- * 脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子
- * 香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む料理


(例) ジュース、乳製品(アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト、チーズ)、脂肪分の多い肉、脂肪分の多い魚(さば、さんま、干物等)、さつまいも、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、きのこ類、海そう、大豆、あずき

嘔吐のとき

登所を控えるのが望ましい場合	家庭での対応
<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に複数回の嘔吐がある。 体温がいつもより高い。 食欲がなく、水分も欲しがらない。 機嫌が悪く元気がない。 顔色が悪くぐったりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 吐き気が強いときに飲食をするとかえって吐くので、2~3時間は飲食を控えましょう。 嘔吐の間隔が長くなったら、湯冷まし、麦茶、子ども用イオン飲料を少しずつ飲ませましょう。 牛乳、乳製品、炭酸飲料、みかんやオレンジなどの柑橘類は避けましょう。 吐いたものを気管に吸い込まないように、寝ているときは体や顔を横に向けましょう。 嘔吐物を始末したら、手洗いと消毒を徹底しましょう。

感染拡大防止のため、保育所で嘔吐等があった場合は、汚れた衣服を洗わずにビニール袋に入れて持たせますのでご家庭での対応をお願いいたします。

咳のとき

登所を控えるのが望ましい場合	家庭での対応
<ul style="list-style-type: none"> ・夜間しばしば咳のために起きる。 ・ゼイゼイ音、ヒューヒュー音や呼吸困難がある。 ・呼吸が速い。 (1分あたりの正常呼吸数のめやすは、乳児 30~40回、幼児 20~30回) ・少し動いただけで咳が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の量は少なく回数を多くし、消化のよいものを与えましょう。 ・水分補給をしましょう。 (少量ずつ頻回に) ・部屋の湿度を保ち、換気を行いましょう。 

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症について

感染症対策について

感染が拡大しないよう、皆様のご協力をお願いします。





- ☆発熱等の風邪症状がある場合は、自宅で休養しましょう。
- ☆外から室内に入る時、鼻をかんだ時、食事の前後、トイレの後、共有のものを触った時など、こまめに手を洗いましょう。
- ☆大人はマスクを着用しましょう。子ども(幼児)については、大人が子どもの体調に十分注意できる環境でのみ着用することとし、持続的な着用が難しい場合は、無理して着用させず外すようにします。特に2歳未満では、窒息や熱中症のリスクが高まるため、マスクの着用は推奨されていません。
- ☆免疫力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」、「バランスのとれた食事」を心がけましょう。
- ☆適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に(30分に1回以上、数分間程度)部屋の換気をしましょう。
- ☆買い物や外出の際は、人混みを避け、人との距離を取るようにしましょう。



インフルエンザの出席停止期間

乳幼児の出席停止期間の基準は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」です。(学校保健安全法施行規則)

① 発症した後5日を経過するまで

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
	発症						登所可能	

② 解熱した後3日を経過するまで

				1日目	2日目	3日目	4日目	
	発熱	発熱	解熱				登所可能	

新型コロナウイルス感染症の待機期間・療養期間

		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
濃厚接触者		最終接触						登所可能		
陽性者	有症状者	発症日						症状軽快	→	登所可能
	無症状者	検体採取日								登所可能

☆濃厚接触者の待機期間

陽性者の発症日(無症状(無症状病原体保有者)の場合は検体採取日)または住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅いほうを0日目として5日間

★陽性者の療養期間

〈有症状者〉発症日から7日間が経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合には8日目から療養解除

〈無症状者〉陽性確定に係る検体採取日から7日間を経過した場合には8日目から療養解除

(療養期間中に症状が現れたら、その日から「有症状者」の0日目に移行します。)

お子さんの体調が回復してから登所させましょう。感染症にかかった後に登所する際は「登所(園)届」の提出をお願いします。

