10 ほけんだより

逆瀬川あゆみ保育園
2026.10.1
看護師 辰野

夏の厳しい暑さがやわらぎ、朝晩は少し肌寒くなってきました。全国的にインフルエンザが例年より早く流行中です。宝塚市の小中学校が学級閉鎖となったり、保育園でもインフルエンザがでているとの報告を聞きます。手洗い・うがいなどの感染予防も大切ですが、日頃から免疫力をあげる生活習慣（バランスのいい食事・早寝早起き・適度な運動）を意識して過ごしていくことも大切です。

例年より早いインフルエンザが流行中！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザ出席停止期間の基準



出席停止期間 ：**『発症した後5日を経過』**かつ**『解熱した後3日』**

- **発熱した日**（症状が出た日）は**0日目**となります。
- 一度解熱しても、再び発熱することがあります。再び発熱した場合は、“発熱継続【例6】”としてカウントしてください。

		発症日（0日目）	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後5日を経過した後登園可能		
								6日目	7日目	8日目
 Aくん	発症後1日目に解熱した場合	発熱	**解熱**	解熱後1日目	解熱後2日目	**発症後** 4日目	**発症後** 5日目	☺		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
 Bくん	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	**解熱**	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	☺		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
 Cさん	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	**解熱**	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	☺	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能	
 Dさん	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	**解熱**	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	☺
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能
 Eくん	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	**解熱**	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	☺
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能
【例6】	発症後一度解熱再度発熱した場合	発熱	発熱	発熱	**解熱**	発熱	**解熱**	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	☺
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能

皮膚トラブルについて

空気が乾燥する季節になってきています。寒い季節の皮膚トラブルの主な原因は、「気温の低さ」と「乾燥」です。気温の低下に伴う冷えや寒さで血液の循環が悪くなり、しもやけなど血行障害が生じます。また、寒風などにさらされると、皮膚の機能が弱くなって、脂腺や汗腺の働きが低下します。そのため、皮膚の表面が乾燥して、かさつきやかゆみ、あかぎれなどが生じやすくなります。また、肌と食物アレルギーは関連性があり、皮膚トラブルのある方の約6割程、食物アレルギーをもっていることが多いので、この季節のスキンケアはとても大切です。

皮膚トラブルを起こしやすい生活習慣

秋から冬にかけて以下のような生活習慣がある人は、皮膚のトラブルに注意が必要です。

- 洗剤の原液をつけて素手で食器を洗う
- お湯で手を洗う
- 忙しく、ストレスが多い
- 長湯する習慣がある
- 食事が不規則
- 睡眠不足
- 熱いシャワーを浴びる
- 足が冷えやすい、冷え性



肌着の選び方

服は外の刺激から体を守る働きをしていますので、素材によっては子どもの健康にも左右されるので、重要な役割をしています。**敏感肌、乾燥肌である方は、「綿」素材のものがおすすめ**です。現在ヒートテックなど、保温性に優秀なものがありますが、暑くなりすぎるのと、吸湿性が低いため、子どもの体温調節が難しくなります。そのため、風邪を引きやすくなったり、肌トラブルの原因にもなります。

冬でも半袖肌着がおススメな理由

半袖肌着のメリットは、半袖は腕が動かしやすい事です。冬は厚着になりがちで、さらに肌着も長袖であると、腕の可動域も狭くなります。特に子供はよく動くので、動きやすい面でも、半袖肌着がおススメです。
そして、半袖肌着は上に着る洋服が着せやすいです。ママさん達なら、経験で解るかと思います。更に、長袖だと手を洗う時に袖をまくり上げにくいのでこれが原因で、子供が手洗いしなくなってしまっている事例をよく見かけます。手を洗うたびに袖口が濡れてしまうのは、子供も嫌なものです。なので、冬でも子供には半袖肌着がおすすめだと思います。



