

2026年

11月 ほけんだより

金沢市教育プラザ
幼児教育センター

インフルエンザに気をつけよう

インフルエンザについて

症　　状：突然の高熱、倦怠感、食欲不振、関節痛、
　　かぜと同じような症状の鼻水、咳、のどの痛みなど
合 併 症：気管支炎、肺炎、中耳炎、インフルエンザ脳症など
潜伏期間：1～4日（平均2日）

予防するには

① **予防接種**　予防接種を受けることで、発病の予防、重症化予防に一定の効果があるとされています。予防接種の効果は接種後２週間後から５か月間程度持続します。

② **手洗い**　石けんで丁寧に手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。インフルエンザウイルスには、アルコール手指消毒液も効果があります。

③ **マスク**　マスクをつけられる年齢になったら、咳がでているときはマスクをしましょう。感染拡大をふせぐことができます。

④ **身体作り**　よく食べ、よく遊び、よく寝ましょう！
免疫力を高めることが何よりの予防です。



インフルエンザにかかったら

■受診のタイミング
　インフルエンザの迅速検査は、発熱後12時間以上経過しないと正確な判定が出ないことがあります。できるだけ12時間経過してから受診するとよいでしょう。
　発症後48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すると、発熱期間を１～２日間短縮することができます。
　＊ぐったりしているなど状態の悪い時は、待たずに早めに受診しましょう。

■登園基準
　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（乳幼児の場合）

（１）「発症した後5日を経過」とされた理由
　感染の拡大を防ぐためです。抗ウイルス剤により熱が下がっても、発症後５日まではウイルスの感染力が残っています。

（２）「解熱した後3日を経過するまで」とされた理由
　乳幼児の場合、ウイルス排泄期間が長いことや集団生活に適応できるまでに体力が回復するには、解熱後３日間の療養期間が必要という考えからです。

※インフルエンザと診断されたら、**医師に発症日を確認し、出席停止の期間については医師の指示に従いましょう。**

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	2日目	3日目		登園可能
	出席停止 →						

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後3日目に解熱した場合	発熱 →			解熱	解熱後1日目	2日目	3日目	登園可能
	出席停止 →							