



令和7年12月号 No.125
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278



インフルエンザ

ウィルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウィルスが体内に入り込みます。外から帰った時、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て(発症)から5日たっている
- ・熱が下がって(解熱)から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって(解熱)から2日たっている
この両方を満たしている必要があります。

インフルエンザがはやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



症状

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

かんせつう
関節痛
筋肉痛

鼻水

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

