



# おひさまだより

2025.11.28

せんだの森



冬の寒さの気配を感じる日が続いています。テレビからは、毎日のように「火事」と「インフルエンザ」のニュースが流れています。空気の乾燥するこれからの季節は、感染症も猛威を振るい始めます。手洗い・うがい・換気を行い、感染予防を行っていきます。体調の変化など気になることがありましたらお知らせください。

## インフルエンザかも？ と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間と、登園を再開できる目安が決められています。受診の際に確認をしてください。

### ① 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出来ます。鼻の奥の粘膜を取つて調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

### ② しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

#### 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ことが必要です。

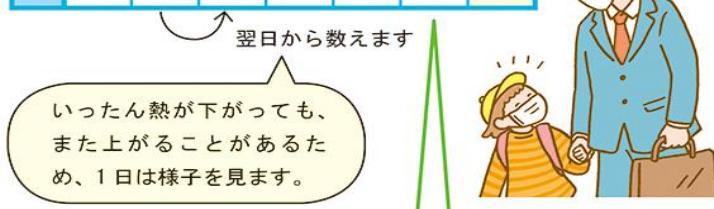
診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

#### 園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



Aくんの場合	発症	翌日から数えます					登園
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
	解熱	1日目	2日目	3日目	3日目		



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合	発症	翌日から数えます					登園
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
	発熱			解熱	1日目	2日目	3日目

# 12月の保健指導 「冬を安全に過ごそう！」



## 健診・検査のお知らせ

☆歯科健診 … 12月17日(水) 9:30~

\*健診日に欠席の場合、各ご家庭より受診していただくこととなりますが、できるだけ欠席をされませんようにお願いします。



## 12月の休日診療医療機関(\*一部抜粋)



	小児科	小児科	内科
7日(日)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117		こじょう内科(南手城町) 932-7680
14日(日)	細木小児科(港町) 921-7111		今福内科クリニック(西町) 927-1101
21日(日)	いけだ小児科(南蔵王町) 973-1500		藤本外科胃腸科肛門科クリニック (御門町) 927-1414 *外科も可
28日(日)	上原医院(幕山台) 948-2101 *内科も可		児玉クリニック(南蔵王町) 943-5633 *外科も可
30日(火)	おひさまこどもクリニック (御幸町) 955-3220	日野内科・小児科クリニック (新涯町) 957-7222	ふじさわ内科(北吉津町) 925-1060
31日(水)	みつふじ小児科(川口町) 953-0307	庵谷内科循環器科(御幸町) 970-2022 *内科も可	黒瀬クリニック(三吉町南) 926-1331
		周治ファミリークリニック (沖野上町) 999-4477 *小児科・内科 可	

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っています。

福山夜間小児診療所(年中無休) 場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。