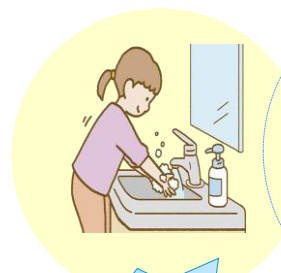




令和7年12月号 No.125
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278



病児・病後児保育の
登録をしましょう！



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。

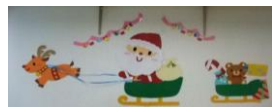
登園再開の目安が決まっています

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ことが必要
です。

鼻



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