



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和2年2月  
福井市子育て支援課



## 流行しています！インフルエンザ

12月号でもお知らせしました、インフルエンザがたいへん流行しています。日頃から予防に心がけ、かかった場合は登園基準を必ず守り、感染拡大を防ぎましょう。

### ☆インフルエンザの症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

### ☆インフルエンザの予防

1. こまめに手洗いをする。
2. 定期的な換気 加湿器などで適度な湿度（50～60％）を保つのもよいでしょう。
3. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
4. 人混みや繁華街への外出を避ける、外出時はマスクを着用する。



### ☆登園基準（学校保健安全法より）

発症後最低5日かつ解熱した後3日間を経過するまでお休みしましょう。  
（発症当日、解熱した当日は含みません。）

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	発症後 6日目 解熱後 4日目 登園 できます！
		解熱	1日目	2日目	3日目	



## マスクの正しいつけ方・外し方

<つけ方> マスクの裏表を確認します。（商品の説明書を確認しましょう。）

- ① マスクの真ん中（あればワイヤー）の部分に折り目を入れてから上下に広げます。
- ② ゴムを耳にかけて、鼻・ほほ・あごを合わせて、鼻と口を確実に覆います。
- ③ 鼻の部分を押さえてフィットさせ。マスクに手を沿わせて隙間を作らないように調整し確認します。



### 豆知識

～マスクの裏と表～

- 1) プリーツが一方のもの  
→ プリーツのひだが下を向く方が表
- 2) プリーツを広げると凹凸になるもの  
→ 凸側が表
- 3) プリーツの違いがない場合  
→ 開封前に紐が折りたたんである方が裏



### <外し方>

ゴムの部分を持って耳から外し、表部分に触らないようにして捨てます。使用後のマスクにはそれまで着用していた時にウイルスが付着している可能性があります。廃棄の際にはビニール袋に入れて捨てるか蓋のついたごみ箱に入れるようにしましょう。

参考：マスク製造ワークアップ不織布マスクの正しい装着方法と外し方



## 教えて看護師さん！（第5回）～肌ケアのお話～

今の時期、外気が下がり暖房の影響で皮膚が乾燥しやすくなり、指先がひび割れや赤ざれになっている子を見かけます。指先の傷は、痛みばかりでなく感染症に繋がる可能性もあります。手を洗ったらしっかりと水分をふき取りましょう。またクリームなどで保湿し、ひび割れや赤ざれを予防をしましょう。