



元気いっぱい

ほけんだより
令和4年12月
福井市子育て支援課



今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が予想されています。新型コロナウイルスに加え、過去2年間流行が見られていなかったインフルエンザウイルスについても注意が必要です。

【新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの違い】

| | 新型コロナウイルス | インフルエンザウイルス |
|------|--|--|
| 潜伏期間 | 約1～14日(オミクロン株は2～3日) | 約1～4日 |
| 感染期間 | 発症2日前から発症後7～10日 | 発症前日から発症後3～7日 |
| 感染経路 | 飛沫・接触感染 | 飛沫・接触感染 |
| 症状 | 高熱、息苦しさ、倦怠感、のどの痛み、咳、鼻水、嗅覚・味覚障害など | 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、のどの痛み、咳、鼻水など |
| 登園基準 | 陽性(症状あり) :「発症日の翌日から7日間経過」かつ「症状軽快後24時間経過した場合」は8日目に解除 陽性(症状なし) :検査日の翌日から7日間 | 「症状が出た日の翌日から5日間経過している」かつ「熱が下がった日の翌日から3日間経過している」 |
| 予防接種 | 《新型コロナウイルスワクチン(※任意)》 ○対象 生後6か月～4歳 ○回数 3回(初回接種) ○間隔 通常、3週間(1回目～2回目の間隔) 8週間以上(2回目～3回目の間隔) ○対象 5～11歳 ○回数 2回(初回接種)+1回(追加接種) ○間隔 通常、3週間(1回目～2回目の間隔) ※追加接種は2回目接種終了後、5か月以上空ける。 | 《インフルエンザワクチン(※任意)》 ○対象 生後6か月以上 ○回数 2回(13歳未満) ○間隔 2～4週(1回目～2回目の間隔) |

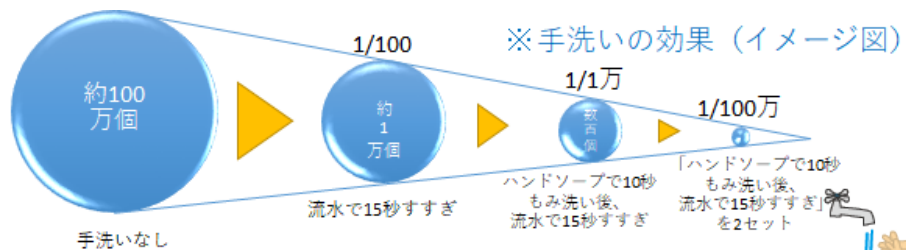
※新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスに罹患し療養期間が終了した後、登園を再開するための「治癒証明書」は提出不要です。

【予防方法について】

・しっかり手洗いをしましょう

手洗いをすることで、手指に付着したウイルスは、手洗いなしに比べ **100分の1程度**に減少すると言われています。**ハンドソープ等**を利用することで、さらにウイルスを減らすことができます。

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



・換気を徹底しましょう

暖房中でも定期的な換気を実施しましょう。(1時間に2回程度、2方向の窓をあけたり、サーキュレーター等を用いて、1方向の空気の流れをつくるなど。)



教えて看護師さん！(第4回)

冬の着衣について、沢山着込むと自由に動けず、転倒やけがの原因になります。冬でも下着は半袖かランニングが良いです。ただし、お腹や背中が出ないようにしましょう。また、襟やそで口が締まった服にするなどして、冷気が入らないようにしましょう。