

2024 年



金沢市教育プラザ  
幼児教育センター

# ほけんだより

## 冬の感染症について

冬になり寒さで体温が低下すると免疫力が低下します。

また、鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷むとウイルスなどの感染  
がおこりやすくなります。

### ●インフルエンザ●

潜伏期間：1～4日

感染経路：飛沫感染、接触感染

症 状：発熱、悪寒、頭痛、関節痛、全身倦怠感、咽頭痛、咳等

登園目安：発症した後5日経過、かつ解熱後3日経過（乳幼児）

その他：気管支炎や肺炎といった合併症や急性脳炎をおこすこと  
があります。子どもの場合、インフルエンザを疑うとき  
は必ず受診しましょう。

※ワクチンは感染後に発症する可能性を低減、重症化予防に有効です。

※発熱直後はインフルエンザの診断が困難なため、発熱後12時間程度過ぎて  
から48時間以内に検査を行うことが多いです。

### ●RSウイルス●

潜伏期間：4～6日

感染経路：飛沫感染、接触感染

症 状：発熱、鼻汁、咳、喘鳴、呼吸困難

登園目安：呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと

その他：乳児や早産児、心疾患のあるお子さんは重症化すること  
があります。風邪症状のある人との接触は可能な限り  
避けましょう。



### ●溶連菌感染症●

潜伏期間：2～5日

感染経路：飛沫感染、接触感染

症 状：発熱、咽頭痛、咽頭扁桃の腫脹や化膿、全身倦怠感、  
舌の表面に赤いブツブツができる（イチゴ舌）

登園目安：抗菌薬の内服後24～48時間が経過していること

その他：合併症として発症数週間後にリウマチ熱、腎炎をおこすことが  
あります。そのため、全身症状が強いときは安静にしましょう。

### ●ノロウイルス●

潜伏期間：12～48時間

感染経路：経口感染、飛沫感染、接触感染

症 状：嘔吐、下痢、脱水

登園目安：嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること

その他：症状が治まった後も数週間便にウイルスが排出されます。排便  
後やおむつ交換後は十分に手を洗いましょう。



### 感染症の予防

- 石けんをよく泡立てて30秒手を洗いましょう
- 適度に加湿しましょう（50～60%）
- バランスの良い食事と、十分な睡眠をとりましょう
- インフルエンザ流行時は人混みや繁華街への外出を控えましょう
- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう  
咳が出る時はマスクを着用しましょう（2歳未満は着用しない）
- 子どもたちが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどはこまめに\*  
アルコールや塩素系の消毒剤などで消毒しましょう  
（ノロウイルスにはアルコールは効きません）

参考：保育所における感染症対策ガイドライン  
「学校、幼稚園、認定こども園、保育所において予防すべき感染症の解説」  
厚生労働省 インフルエンザ Q&A  
厚生労働省 RSウイルス感染症 Q&A

