



# 保健のページ



5 類感染症移行後も、山城北管内では、新型コロナウイルス感染症が発生し続けている状況です。  
今一度、現在の新型コロナウイルス感染症について確認しておきましょう。

## 【外出を控えることが推奨される期間】

「発症日を 0 日として、5 日間経過し、かつ、症状軽快後 24 時間経過するまで」とされています。

表で例を表します。

	0 日目 (発症日)	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目
4 日目までに症状軽快ケース	発熱・咳	発熱・咳	咳	咳	症状軽快	療養最終日	登園可能～
5 日目以降に症状軽快ケース	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	症状軽快	療養最終日

※無症状の場合は検体採取日が 0 日目です



24 時間

発症後 3 日間は、ウイルス排出量が非常に多く、発症後 5 日間は周りの人にうつすリスクが高いため、注意が必要です。

また、10 日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるとされています。

再登園の際は、「登園届」の提出をお願いします。

すでにご協力をいただいている状況でもありますが、感染予防に効果的なのは手洗い・アルコール消毒です。手洗いであれば、ただ流水で 15 秒手を洗うだけでも、手や指のウイルスは 1/100 まで減らすことができます。石鹸やハンドソープを用いた手洗いでは、ウイルスの数は 1/10000 にまで減らせるとされています。

すぐに手洗いができない場合は、アルコール消毒も非常に有効です。

新型コロナウイルスのみならず、感染症の予防に手洗いは欠かせないものです。習慣となっていくように、手洗いを行っていきましょう。

## 【予防接種も忘れずに】

来月あたりから、今シーズンのインフルエンザの予防接種が始まる時期になってきました。

今一度、母子手帳をご確認いただき、接種忘れがないか確認をお願いします。公費負担で接種できるものは期間が決まっています。

また、病気にかかったなどで、予防接種のスケジュールを変更しなければならない場合もあると思います。かかりつけ医に相談しながらスケジュールを組みなおしていきましょう。

予防接種を受けられましたら、園まで連絡ノートなどでお知らせください。

参考：山城北保健所 HP / 京都府感染症情報センターHP

看護師より

