

## 「インフルエンザ」 みんなで知って、みんなで注意！

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザそのものをよく知って、感染予防と対策をおこないましょう。

### ＜風邪とインフルエンザの違い＞

- ・風邪は、様々なウイルスによって起こりますが、症状はのどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等で、全身症状はあまり見られません。一年を通してひくことがあります。
- ・インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れます。12月～3月に流行のピークがありますが、5月まで散発的に流行することもあります。

### ＜感染の原因＞

- ・飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染は、感染した人が咳をすることで、飛んだ飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。
- ・接触感染は、感染した人の手についたウイルスが、ドアノブ、スイッチ、タオル等に付着し、それを別の人が触って、その手で鼻や口に再び触れることで粘膜などを通じて感染していくことです。

### ＜気を付けたい小児の症状＞

・小児では、まれに急性脳症を発症することもありますので、注意が必要です。次のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

- ①けいれんしたり呼びかけに答えない。②呼吸が速い、苦しそう。③顔色が悪い(青白い)。④嘔吐や下痢が続いている。⑤症状が長引いて悪化してきた。

### ＜インフルエンザの予防と対応＞ \* 13歳以上の予防接種は、1回で大丈夫です。

- ・予防接種をうけましょう。発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。
- ・人が多く集まる場所を避けましょう。外出した場合は、帰宅後には石鹸で手洗いし、アルコール消毒液での手の消毒も効果的です。タオルよりも使い捨てのペーパータオルを、うがいのコップも使い捨ての紙コップが安心です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分とり、抵抗力を高めておきましょう。
- ・万が一かかった時には「他の人にうつさない」ことが大事です。ほかの家族と離れて静養しましょう。
- ・症状がある間は水分摂取が重要です。脱水予防のためにも、経口補水液を準備しておきましょう。

☆ ご予約・お問い合わせ ☆  
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」  
住所: 兵庫県加古郡稲美町国安1256番地  
TEL: 079-490-2064 (専用電話)  
FAX: 079-490-6682

\* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。

編集: 浅原