



## インフルエンザが流行しています！

高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。流行を防ぐためには、ウイルスを体に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが大切です。

### ①インフルエンザの症状

|    | インフルエンザ                | 風邪                     |
|----|------------------------|------------------------|
| 症状 | 38度以上の発熱               | 発熱                     |
|    | 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛等）      | -                      |
|    | 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳等） | 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳等） |
|    | 急激に発症                  | 比較的ゆっくり発症              |

### ②インフルエンザを予防するには

インフルエンザには飛沫感染と接触感染の二つの感染経路があります。飛沫感染では、感染者のくしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが放出し、別の人の口や鼻に吸い込まれて感染します。接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえたときに、手にウイルスが付きます。その手で物を触ると、それを触った別の人の手にもウイルスが付き、その手で口や鼻を触ることでウイルスが吸い込まれて粘膜に付着し、感染します。

#### ▼手洗いをしましょう！！

- ・帰宅時や、食事前、調理前は手洗いをしましょう。
- ・ウイルスは石けんに弱いので石けんを使いましょう。
- ・アルコール消毒も効果的です。

#### ▼ふだんの健康管理をしておく

- ・十分な睡眠、栄養をとり、免疫力を高めておくことが大切です。

#### ▼適度な湿度を保つ

- ・適度な湿度(50～60%)を保つことは、感染防止に効果があります。

#### ▼予防接種を受ける

- ・予防接種をすることで、肺炎や脳症などの重症化を予防することができます。
- ・発病の可能性を減らすことができます。
- ・一歳未満の乳幼児には有効性が証明されていないので、乳幼児のいるご家庭では、両親や周囲の大人が予防接種を受けるのをおすすめします。

#### ▼マスクをつけましょう

- ・もしインフルエンザになってしまったら、周りの人にうつさないようにマスクをつけましょう。
- ・マスクをつけると、のどの乾燥を防ぐ効果もあり、ウイルスが体内に侵入するのを防げます。
- ・小さなお子様にはマスクの着用が難しい場合があると思いますので、両親などの大人がインフルエンザにかかってしまったら、赤ちゃんがいる部屋では大人はマスクをつけるなどの対応が必要です。

#### ▼人混みは避けましょう

- ・12月～3月までインフルエンザが流行しやすい時期となります。特に乳幼児や、高齢者、妊婦さんなど免疫力が低い方は、不必要に人混みへ外出することは避けましょう。

### ③インフルエンザかな?と思ったら

もし、38度以上の熱がでて、全身症状や、咳、のどの痛みなどが見られたら、早めに病院を受診しましょう。また、発熱して12時間以降でない検査結果が陰性になることがありますので、発熱して12時間以降の受診をおすすめします。

### ④インフルエンザにかかった子どもの看護

#### 処方された薬を飲む。

1歳未満でも抗インフルエンザ薬が処方されることがあります。そのほか、解熱剤や鼻水や咳を鎮める薬が処方されることもあります。



#### 保温・保湿する。

寒がっていたり、手足が冷たいときは掛物や室温を調整して保温に努めましょう。また加湿することでのどの症状を楽にする効果も期待できます。氷枕など体を冷やす行為は、熱が上がりきって発汗したり、本人が暑がってきてから行います。



#### 水分をしっかり取る。

脱水にならないように、こまめに水分をとりましょう。年齢が低いほど脱水になりやすいです。吐いて全く水分が取れない、おしっこが半日以上出てない、ぐったりしている等の脱水症状を認めるときは、時間外でも受診しましょう。



#### 見守る。

インフルエンザの感染者の一部に、興奮して外に飛び出すなどの異常行動の報告があります。特に、小児・未成年者を自宅で看病する場合は、診断を受けてから最低でも二日間は、保護者は一人にしないようにしてください。



#### 合併症に注意する。

インフルエンザでは、気管支炎や、肺炎、インフルエンザ脳症などの合併症を起こすことがあります。年齢が低いほど重症化する可能性が高くなります。とくに、インフルエンザ脳症は脳へのダメージが大きく、重い後遺症が出たり、命にかかわってくる可能性があります。ぐったりして様子がおかしい、ひきつけた、意識がないなどは、インフルエンザ脳症の可能性があるので、救急車を呼びましょう。



#### 発症後5日、かつ、解熱後2日（幼児は3日）経過するまで出席停止

感染を拡げないために、学校保健安全法にて決められています。（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。）排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。家庭内で感染が蔓延しないように、感染した人と感染していない人の部屋を分けるなどの対応も、可能であれば行いましょう。

☆ 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：篠田

参照：政府広報オンライン、症状ごとに「見てわかる！」赤ちゃんの病気新百科