



インフルエンザが流行しています！

流行を防ぐために、ウイルスを体に侵入させないこと、周囲にうつさないようにすることが大切です。1/22現在、稲美町のあたりは注意報レベルで、警報ではありませんが、十分注意が必要です。

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(38℃以下が多い)
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛等)	ほとんどない
	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳等) 風邪よりも強く出る	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



インフルエンザは、上記の通り急激に発症します。

発症して12時間経過するとインフルエンザの検査でわかるようになります。軽症で済むこともありますが、脳症や肺炎を起こし重症化することもあります。

インフルエンザかな？と思ったら、必ず受診するようにしましょう。

・けいれん ・意識が無い ・呼んでも反応がない
 ・意味不明な事を言う、走り回るなどの異常行動
 ・呼吸が早い、息切れ、呼吸困難
 ・水分がとれない、半日以上おしっこが出ていない
 ・嘔吐や下痢が続いている ・症状が長引いて悪化

感染経路

②インフルエンザの予防法！

●手洗いをしましょう

手洗いは基本です。帰宅時・食事前・調理前は必ずより丁寧に。ウイルスは石けんに弱いので、石鹸を使いましょう。アルコール消毒も効果的です。

感染経路は飛沫感染と接触感染の二つです。

①飛沫感染: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。

②接触感染:感染者がくしゃみや咳を手で押さえた時に、手にウイルスが付き、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。

●普段からの健康管理で免疫力をつけておこう

十分な睡眠、栄養を取り、免疫力を高めておくことが大切です。

●マスクをつけましょう

マスクの内側は、90%の湿度があるといわれます。のどの湿度環境を保ち、守ることができます。

また、インフルエンザに罹患した場合、くしゃみや咳でウイルスが拡散するのをマスクによって、ある程度抑えることができます。

●適度な湿度と温度を保つ

湿度は50%~60%に保ちましょう。室温は20度前後。ウイルスの活動を抑え、感染防止に効果的です。

③インフルエンザにかかってしまったら・・・

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。



水分をしっかりとる。

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。

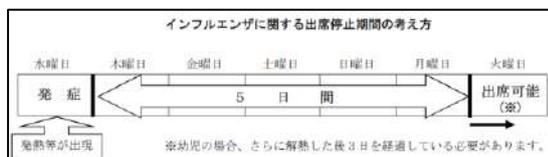


合併症に注意する。

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



新型コロナウイルスによる肺炎がニュースになっています。

安倍総理が「指定感染症」に指定する方針を表明、閣議決定されました。

厚労省から、「過剰に心配することなく、マスクの着用や手洗いの徹底などの通常の感染症対策に努めていただくようお願いいたします。」とメッセージの発信があります。

インフルエンザ予防と同様に徹底した予防策で、感染症を吹き飛ばしましょう！！

☆ 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：佐久間

参照：厚労省HP、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