

# インフルエンザのシーズンが来ました！

急に冷え込みが厳しくなり、インフルエンザの報道が聞かれるようになりました。インフルエンザは毎年、多くの人々が感染し流行する我が国最大の感染症です。のど、鼻だけに症状の出る「かぜ」とは違い、高熱、関節痛、だるさなど、全身に症状がでる病気で、高齢者、乳幼児や、年齢を問わず心臓、呼吸器、腎臓、糖尿病などの病気がある人たちにとってインフルエンザは死亡することもある恐ろしい病気です。

インフルエンザは、通常12月頃から感染者が増え始め、翌年1月下旬から2月の始めにかけて流行のピークを迎えますが、最近では医療機関への報告数が増加傾向にあり、過去5年間の同じ時期と比較してかなり多くなっています。本格的な流行が11月25日に始まりました。

インフルエンザに効果的な治療薬はありますが、感染を広げないためにも予防が大切です。

## 予防するにはワクチン接種を受けるのが最も効果的です。

ワクチンを接種してから効果が出るまで1週間程度の時間が必要ですので、すぐにでもワクチン接種を受けましょう。重症化を予防する効果があるといわれています。

インフルエンザウイルスは、咳、くしゃみとともに空中に放り出され、他の人に吸い込まれることで感染します。ワクチン以外の一般的な予防方法はうがい、手洗い、マスクなどですので普段から習慣にしましょう。



## かかったかな？と思ったら

38℃以上の高熱、強い倦怠感や筋肉痛などの全身症状を伴いはじめたら、2日以内に医師に診てもらいましょう。家庭での安易な解熱剤の使用は重症化しますので、使用は避けるようにしましょう。また、周囲の人にうつさないためにも、咳エチケットを心がけましょう。

### 【咳エチケット】

- ① 咳・くしゃみをする時はティッシュで口と鼻をおおきましょう。
- ② 使用したティッシュはゴミ箱に捨て、その後はよく手を洗いましょう。
- ③ 咳・くしゃみなどの症状のある方はマスクをしましょう。



### 【早く治すための4つの心がけ】

- ① とにかく安静
- ② 水分を十分にとる
- ③ 保温も大切
- ④ 食事は消化の良い暖かいものを

## 登園の目安

**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで** (2012年改訂版保育所における感染症対策ガイドライン(厚生労働省)より)

### 【日数の数え方について】

① 「発症した後5日を経過し、」とは・・・

インフルエンザにおいて「発症した後5日」の場合の「発症」とは、「発熱」の症状があらわれたことを言います。日数を数える際は、発症した日(発熱が始まった日)は含まず、翌日を第1日と数えます。例えば発熱の症状が出た日が水曜日であった場合には、その日は日数には数えず、木曜日(1日目)、金曜日(2日目)、土曜日(3日目)、日曜日(4日目)、月曜日(5日目)、火曜日から登園できます。

② 「解熱した後3日を経過するまで」とは・・・

例えば解熱を確認した日が月曜日であった場合には、その日は日数には数えず、火曜日(1日目)、水曜日(2日目)、木曜日(3日目)、金曜日から登園できます。

※①と合わせて解熱した後3日を数えてください。

裏面の「★インフルエンザにかかった時の登園のめやす★」図1、図2を参照して下さい。

インフルエンザはタミフル等の薬を投与した場合、早期に解熱するケースが多いと言われます。解熱したからといっても体内からウイルスは排出し続けます。咳などの症状が残っているとウイルスをまき散らし、それが流行の原因の一つになっています。お休みいただく期間が長いのは完全にウイルスが体内から出てしまうまでの期間を考慮しているからです。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。