

11月のほけんだより

平成29年 第204号

呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

インフルエンザ

インフルエンザとふつうのかぜを同じだと思いませんか？

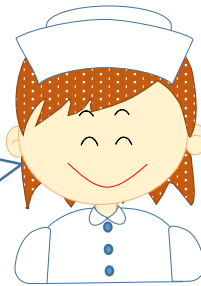
インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。インフルエンザウイルスは、A、B、C型に大きく分類され、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

A型とB型の中にもそれぞれ違う型があり、その年によって流行する型が違います。そのため前の年にかかったからといって、今年かからないというわけではありません。

インフルエンザだぞ～



インフルエンザと
ふつうのかぜの違いを
お知らせします。



インフルエンザとふつうの風邪との違い

	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス	様々なウイルス
感染力	強い	インフルエンザほどではない
おもな症状	<ul style="list-style-type: none">・38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れる。・のどの痛み・鼻水・咳なども見られる。・子どもは、まれに急性脳炎を合併することがある。	<ul style="list-style-type: none">・発熱・のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳などの症状が中心で全身症状は、あまり見られない。・発熱もインフルエンザほど高くなく重症化することはあまりない。

感染拡大防止

① 咳やくしゃみを人に向けてしない!



② 他の人にうつさないようにマスクをしましょう。



③ 咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。(ティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう)

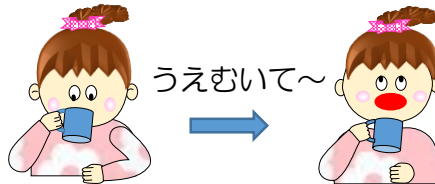


インフルエンザの予防



1) ワクチン接種

2) 外出後のうがい・手洗い



ガラガラうがい~

3) 適度な湿度を保つ

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



5) 人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出をして、人混みに入る場合にマスクを着用することは、ひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。

ワクチンについて



発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ、重症化を予防する効果です。

ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5ヶ月程度効果が期待できます。

ワクチンの材料である卵に対してアレルギーのある人や、急性の病気にかかっている人、発熱している人は予防接種ができない場合がありますので、医師に相談しましょう。

登園できるのは、熱が出て5日以上たってからです。ただし、熱が出始めて5日以上たっても、下がって3日間は登園できません。登園する場合は医師の登園許可書が必要です。ただし救急センターではもらえませんので注意してください。

ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>