

11月のほけんだより

平成30年 第216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。

十一月一日木曜日

今日の当番
たぬきさん
ぼんだくん



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。

インフルエンザの予防

- ① ワクチン接種
- ② 外出後のうがい・手洗い
うがいは水でも大丈夫です。
- 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、感染予防になります。ただし、人混みの中に居る時間は極力短時間にしましょう。



ワクチンについて

ワクチンを接種すると、感染症にかかった時に起きると似た反応が起きて、体に抵抗力がつき、実際に病原体が体の中に入った時に、症状を軽く、もしくは発症しないようにしてくれます。

インフルエンザの場合は、肺炎や脳炎などの合併症を防ぎ、重症化を予防する効果があります。

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るので、医師に相談しましょう。



感染拡大防止のために

- 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。
★針金を曲げて鼻に密着させ、あごがかくれるくらいまでブリーツを伸ばしましょう。
- 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）



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が注意してください。

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/>