

# 11月のほけんだより

令和5年 第276号

呉市役所  
こども施設課  
0823-25-3144

くれ子育てねっと ほけんだより  
<https://kure-kosodate.com/service/829.html>

# 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が体内に入り込むことによって起こる感染症です。一人ひとりが「かからない」、「うつさない」の対策を実践しましょう。

## インフルエンザから身を守りましょう！

私たちは日々、さまざまなものに触れています。触れることによってウイルスが手に付着している可能性があります。ウイルスの体内への侵入を防ぐため、外出後や食事前の手洗いやうがいを中心に心がけましょう。

### 正しく手を洗いましょう！

手洗いの前に・・・  
★爪は定期的に短く整えましょう！  
★時計や指輪等の装飾品ははずしておきましょう！



### 予防接種を受けましょう！

インフルエンザの発病の可能性を減らしたり、重症化を予防することができます。  
**予防接種は任意接種です。13歳未満のこどもは2回接種のため、秋頃からスケジュールをたてましょう。**  
大人から感染することもあるため、大人も一緒に予防接種を受けることをおすすめします。予防接種の効果は約5～6か月なので、毎年予防接種を受けましょう。アレルギーや基礎疾患等がある場合や、発熱後の予防接種は、医師に相談をしましょう。

**湿度は50～60%に保ちましょう！**  
インフルエンザウイルスは、乾燥した空気を好みます。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防護機能が低下します。室内では、加湿器等を使って適切な湿度を保ちましょう。

**人混みへの外出はできるだけ控えましょう！**  
インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への不要不急の外出は控えましょう。やむを得ず、人混みに入る時はマスクを着用し、短時間にしましょう。

### インフルエンザはどうやって感染する？

インフルエンザの感染経路として、「**飛沫感染**」と「**接触感染**」の2つがあげられます。  
●「**飛沫感染**」・・・感染者の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫と一緒に飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染  
●「**接触感染**」・・・ウイルスが付着した手で、口や鼻等の粘膜を触ることで、体内にウイルスが侵入して感染  
インフルエンザを予防するためには、しっかり手洗いやうがいをして感染を防ぐとともに、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

### どんな症状がみられるの？

- 咳、のどの痛み、鼻水などの呼吸器症状
- 38度以上の高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、倦怠感などの全身に強い症状 があります。気管支炎や熱性けいれん、中耳炎などを併発し、重症化することがあります。

### どんな治療をするの？

症状が出始めて約4～8時間以内に、「抗ウイルス薬」を使用すると効果的です。症状が出始めてから4～8時間以降に服用を始めた場合は、十分な効果が期待できません。できるだけ安静に過ごし、十分な睡眠と栄養・水分をとることが大切です。かつて、タミフルを服用したあとにみられる「異常行動」が問題となっていました。タミフルと「異常行動」の因果関係は不明とされています。現在、「異常行動」はタミフルの使用に関わらず、インフルエンザに感染することに関連して、起きていると考えられています。インフルエンザに感染した場合は、抗ウイルス薬の使用の有無に関わらず、発熱から2日間程度は、転落などの事故が起きないように、環境を整えて注意しましょう。

### 保育所等にこどもを預けています。いつから登所（登園）できるの？ 許可書など必要な書類はあるの？

解熱剤を使わずに、平熱になった日が、**解熱0日目**だよ！

乳幼児は「発症後5日間」かつ「**解熱後3日間**」は出席停止です。下記の表を参考にしてください。発症日は医師が判断します。保育所等に電話で発症日を伝え、出席停止期間を確認しましょう。登所（登園）に必要な書類はありません。

【出席停止期間早見表】（乳幼児）

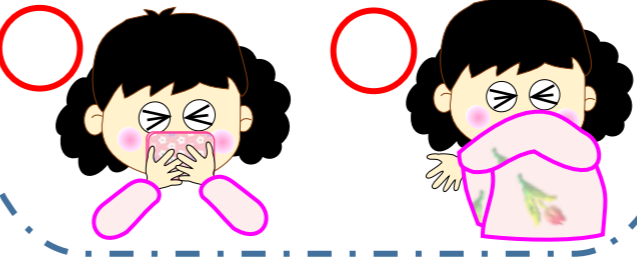
発症日	発症後5日間は、全員出席停止					発症日から			
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
0日目	解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目		登園可			
		解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目				
			解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	登園可		
				解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目		解熱3日目	
					解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	登園可
						解熱0日目	解熱1日目	解熱2日目	
									登園可



解熱後も、  
◎食欲は普段通りに戻っているか？  
◎普段通り遊べる程度の活気があるか？  
◎しっかりお昼寝ができるか？  
などもポイントです。

### 知っておこう！咳エチケット

マスクがない場合  
ティッシュ・ハンカチ・服の袖・上着の内側などで口と鼻を押さえます。  
(ティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう)



飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。咳やくしゃみが出る時は、咳エチケットを心がけましょう。



ウイルスや細菌を含むしぶきは、『コンコン』と咳をすると2メートル先まで飛ぶよー(⊖) 『ハクション』とくしゃみをするよー(⊖)