



インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染により発症し、突然の高熱と全身のだるさ、腰痛、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴です。人から人へ会話や咳、くしゃみなどで感染し、症状が出るまでの期間が1～4日と短いため、感染速度は速く、しばしば大流行を起こし、学級閉鎖などに至ります。換気、マスク、咳エチケット、手洗い、手指消毒などで感染対策をしましょう。また、規則正しい生活を心がけ、ウイルスに負けない体を作っていきましょう！

＜症状＞

- ① 熱:さむけと高熱、3～5日
- ② 苦:全身のだるい、食欲がない
- ③ 痛:頭痛、手足の筋肉痛、腰の痛み
- ④ 腹:おなかが痛い、吐く、下痢
- ⑤ 咳:のどの痛み、鼻水、咳(通常、熱が出た翌日から出はじめます。)

＜治療＞

インフルエンザと診断された場合、抗インフルエンザ薬が処方されることがあります。

インフルエンザは、健康な人であれば薬を使わなくても自然治癒する病気ですが、抗インフルエンザ薬を発症から **48 時間以内**に使うことで、発熱する期間を **1～2 日短縮**できると言われています。

残念ながら脳症などの合併症を防ぐ効果は**確認されていません**。

＜家庭での注意点＞

- ① 休む:家の中で**静か**に過ごしましょう。
- ② 保温:部屋は暖かく**加湿**もしてください。(室温は**22～23度**、湿度**50～60%**)
- ③ 食事:子どもの好きなもので**消化のよいもの**を与えます。**水分**を十分にとるように心がけてください。
- ④ 入浴:熱がなければ、**疲れさせない**ように気をつけて、お風呂でサッパリさせるのはかまいません。

＜予後＞

通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復します。他のウイルス性感染症「風邪」に比べて症状が重症化しやすく、時には、合併症(肺炎、脳症など)を伴うこともあります。

合併症予防には**ワクチン接種**が有効と考えられています。

＜こんな時はもう一度診察を＞

元気がなくなった、何度も吐く、咳で夜眠れないなど、**いつもと違うぞ**と思ったら、早めに受診してください。けいれんを起したら、**至急**、病院へ行きましょう。

＜登園・登校の目安について＞

熱が下がっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については明らかではなく、個人差も大きいといわれていますが、少なくとも下記の期間は外出しないよう心がけましょう。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで



秋の夜長に
おすすめの絵本特集

《0歳児～》

はっきりした絵と言葉のくりかえしがある絵本がおすすめ。1場面ごとにゆったりと絵を見せましょう。



にっこり笑顔のおつきさま。はっきりした絵と、くり返す「こんばんは」に子ども達が聞き入ってくれます。

《1歳児～》

2場面構成の絵本がおすすめ。擬音語を楽しんで真似てくれることもあります。



ぼたあん だろどろ びちびちちち ぶつぶつ 音をきくだけで、ツバが出てきそう。ホットケーキを作る喜びを体験できます。

《2歳児～》

観察力や想像力もついてきて、簡単なストーリーも楽しめるようになってきます。



「14ひき」のねずみの大家族が秋の森で木の実をとったりかくれんぼをします。自分もお散歩しているような気持ちになれます。

《3歳児～》

感情表現が複雑になり、さまざまなストーリーを楽しめるようになってきます。



おっちょこちよいのおばけと、くいしんぼうのうさこちゃんの、天ぷら作りのハプニングのおはなし。おばけのてんぷらって、たまに見ませんか？

《4歳児～》

身体も心も急成長する4歳。さまざまな気持ちと出会う絵本がおすすめです。



いも掘りが雨で延期になってしまい、残念がる子ども達は大きな紙においもの絵を描きはじめます。大きなおいもを巡る、空想いっぱいのお話です。

《5歳児～》

年長さんになり、周りがきちんと見えてくる頃。絵本の世界を、より深く味わえるようになります。



共働きのカラスの夫婦と、5匹の子どものてんやわんやの日常。明るく、力強く毎日を乗り切る様子に、子どもも親も元気をもらえます。

出典：絵本ナビ <https://www.ehonnabi.net/>

インフルエンザ予防接種のご案内

保健センター(院内)での接種と 接種センターでの接種も行ないます
予約は 当院ホームページ もしくは QRコード から予約できます

保健センター(平日)
予約はこちらから



接種センター(土曜日)
予約はこちらから



Q 乳幼児におけるインフルエンザワクチンの有効性について教えてください。

現在国内で用いられている不活化のインフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発病を一定程度予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

乳幼児のインフルエンザワクチンの有効性に関しては、報告によって多少幅がありますが、概ね 20～60%の発病防止効果があったと報告されています。また、乳幼児の重症化予防に関する有効性を示唆する報告も散見されます。

しかし、乳幼児をインフルエンザウイルスの感染から守るためには、ワクチン接種に加え、ご家族や周囲の大人たちが手洗いや咳エチケットを徹底することや、流行時期は人が多く集まる場所には行かないようにすることなどで、乳幼児がインフルエンザウイルスに曝露される機会をできるだけ減らす工夫も重要です。

出典：厚生労働省ホームページ URL/<http://www.mhlw.go.jp>