



## インフルエンザについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症です。感染力が強く、症状が激しく重症化しやすいことから、普通の風邪とは異なり、特別な予防や手当が必要です。

### 〈症状〉

- ・潜伏期は1～2日程度です。
- ・流行するウイルスの種類によって多少異なりますが、急激な発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状ではじまり、同時かやや遅れて鼻水・咳などの呼吸器症状があらわれます。
- ・発熱は38～40のことが多く、3～5日程度持続しますが、ほとんどは1週間以内に下がります。ほかに嘔吐・腹痛・下痢などの症状がみられることがあります。
- ・合併症として重症の肺炎やインフルエンザ脳症があります。乳幼児では中耳炎や熱性けいれんの頻度が高く、特に発熱してから早期にけいれんや意識障害で発症する脳症が問題となります。

### 〈治療〉

- ・治療の基本は安静です。休養と栄養を十分にとりましょう。
- ・インフルエンザの治療薬としては、タミフル、リレンザの2種類が多く使われています。発病から48時間以内に内服を開始すると効果が高く、内服すると2～3日程度で熱が下がります。しかし熱が下がってもウイルスは体の中に残っており、咳や鼻水、倦怠感などの症状は数日続きます。熱が下がっても治ったと判断して、登園したりせず、熱が下がった翌日から3日間のご家庭で様子を見て下さい。
- ・4日目からの登園をお願いします。



## 〈予防〉

- できるお子さんは、手洗いやうがいをしっかりしましょう。  
室内では、適度の室温、湿度を保ち定期的に換気をしましょう。  
流行前にインフルエンザワクチンの接種をお子さんは2回しておくのが望ましいです。(効果が出るまでには約2週間位かかります。また1歳未満児の有効性は、あまり期待できないようです。)
- もっとも重要な予防対策は早寝早起きの習慣で生活リズムを安定させ、十分な睡眠をとり、栄養バランスのよい食事をとる事が基本であることはいうまでもありません。

