



全国的にインフルエンザが流行しています。宮の原小学校でも、インフルエンザや風邪症状で欠席する人が多く、学級休業になったクラスもあります。インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸い込んだり、ウイルスのついたドアの取っ手などを触ったりして感染します。日本では毎年冬になると現れ、10人に1人くらいがインフルエンザにかかります。日頃の体調管理と生活習慣で、インフルエンザを予防しましょう！



インフルエンザってどんな病気？

突然の高い熱(38~40°C)が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状のほか、筋肉や関節など体がいたくなります。これは1週間くらい続きます。インフルエンザにかかると学校は出席停止になります。

インフルエンザの出席停止期間について



インフルエンザの治療薬を使うと早く熱が下がることがあります。しかし、感染力の強いウイルスは体の中に残ったままです。「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」出席停止となるため、かならず医療機関を受診して指示を受けましょう。

| | 発症日(0) | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|-----------------------|--------|--------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|------|
| 発症後 1日目に 解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱 1日目 | 解熱 2日目 | | | | |
| | 出席停止 | | | | | | 登校可能 | | |
| 発症後 3日目に 解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱 1日目 | 解熱 2日目 | | | |
| | 出席停止 | | | | | | 登校可能 | | |
| 発症後 5日目に 解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 1日目 | 解熱 2日目 | | 登校可能 |
| | 出席停止 | | | | | | | | |

*発熱した日を0日とします。

月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の5日間は出席停止です。

インフルエンザを予防するには

① 手洗い

手はいろいろなものにさわっているので、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。せっけんを泡立ててしっかりと洗いましょう。



② マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、のどを温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



③ せきエチケット

マスクをしていない場合、せきをするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



④ てきどな保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



⑤ 外出をひかえる

インフルエンザが流行しているときは、人ごみや繁華街への外出を控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



⑥ 予防接種

ワクチンは肺炎や気管支炎などの重症化を防ぐ効果が認められています。流行期までに少なくとも1回受けておくと安心です。



インフルエンザにかかってしまったら・・・

安静にしてすごそう

水分をしっかりととって休みましょう。高い熱があるときは、太い血管の周りを冷やすことも有効です。



ひ 冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根

これらの場所をぬらしたタオルや氷枕、保冷剤などでひ 冷やすと効果的です。



15歳未満の子どもは解熱剤に注意！

15歳未満の子どもの場合は、種類によってはライ症候群を引き起こす可能性があります。子どもに飲ませてよいのはアセトアミノフェンの成分が入っているもので、アスピリンが入っているものは飲ませてはいけません。子どもに飲ませる薬については、大人用の薬を半分だけ飲ませるなどの服用をすることはできません。必ず医師、薬剤師に相談してください。

発熱時は、薬以外の方法で熱のコントロールを試みることも大切です。さむがるときは重ね着や毛布を使って体を温め、暑がるときには汗をふいてあげましょう。平熱が24時間続いたら、熱が下がったという目安になります。