

# + インフルエンザ(季節性インフルエンザ) についてのお知らせ

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。インフルエンザウイルスは姿形を変えて現れるので、私たちの体の免疫をすりぬけて、くり返しインフルエンザにかかることがあります。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。インフルエンザウイルスに感染しないように予防しましょう。

## インフルエンザってどんな病気？

突然高い熱（38～40℃）が出て、咳や鼻水、くしゃみなどの症状の他、筋肉や関節など体が痛くなります。これが通常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。



咳、鼻水、くしゃみ等  
かぜの症状に加えて…



38～40℃の高熱や、筋  
肉、関節など体の痛み

### 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解熱することがあります。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、必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	9日目
解熱した 発症後1日目に	学校 発熱 出席停止	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校可能	解熱後2日たっても、発症後 5日たないと登校できません。		
	園 発熱 出席停止	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登園可能	解熱後3日たっても、発症後 5日たないと登園できません。		
解熱した 発症後3日目に	学校 発熱 出席停止	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能			
	園 発熱 出席停止	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登園可能			
解熱した 発症後5日目に	学校 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
	園 発熱 出席停止	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登園可能	

※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。

## インフルエンザの予防

### 1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていっているかもしれません。石けんで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、喉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。



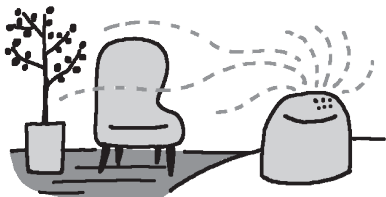
### 3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳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 適度な保湿を

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。



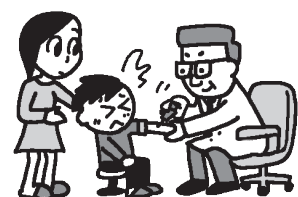
### 5 外出を控える

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



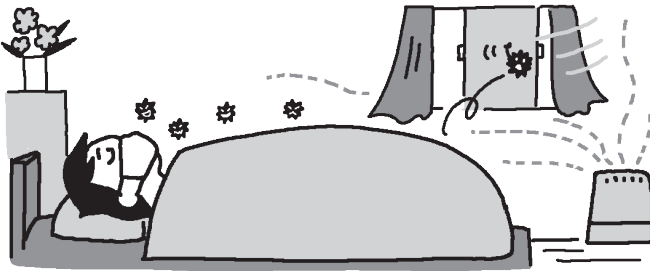
### 6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくとう安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。



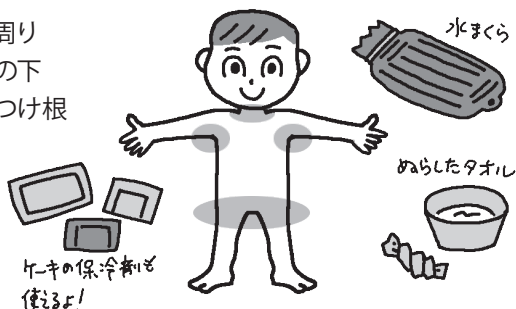
## インフルエンザにかかってしまったら

他の人にうつさないように、安静にしてすごしましょう。



### 冷やすと効果的なところ

- 首の周り
- わきの下
- 足のつけ根



### 15歳未満の子は解熱剤に注意！

15歳未満の子どもの場合、種類によっては、ライ症候群をひ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素人判断での服用はいけません。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することも大切です。子どもが寒がるときは重ね着や毛布をかぶせるなどして、体を温めてあげてください。反対に暑がるときには、汗をかきますので体をタオルでふいてあげます。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。