



北出ひまわりだより



病児・病後児保育室ひまわり 2025年 11月

朝晩冷え込むようになり、秋の気配を感じる今日この頃ですね。インフルエンザや胃腸炎など、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。インフルエンザの予防接種をしたから大丈夫！と安心せずに、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染を予防しましょう。

インフルエンザ

インフルエンザのウイルスには、A、B、及びCの3種類があります。毎年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年の1～3月頃に患者数が増加し、4～5月にかけて減少していくパターンを示しますが、夏季に患者が発生することもあります。流行の程度とピークはその年によって異なります。



★潜伏期間と症状★

感染して1～3日間ほどの潜伏期間後に、悪寒、頭痛、咽頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などを伴って発熱し（通常38℃以上の高熱）、約1週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザです。嘔吐、下痢の消化器症状もしばしば見られます。発熱は1～5日続き、その後一旦下がった熱がぶり返すこともあります。咳や鼻汁などの上気道炎症状がこれに続き、解熱後に悪化しやすい傾向があります。

★診断★

鼻汁の迅速テストで約1～10分程度で判定されますが、発熱して8時間くらい経過しないと正確な診断はできないとされています。

★治療★

近年、タミフルやリレンザ等の抗ウイルス薬が開発され、実際に使用することが可能になりました。

★出席停止のめやす★

小学生以上では発症を0日として5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）経過していることが条件です。



★予防★

基本的に流行期に人込みを避けること、マスクを着用すること、外出後うがいや手洗いをする事が大切です。

インフルエンザの予防接種

毎年10月～12月に、13歳以下は2～4週間あけて、2回接種がすすめられています。また、予防接種をしてから抗体ができるまでに数週間かかるため、本格的な流行期になる前にすませましょう。

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。感染や発症そのものを完全に防御できませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されています。



★お願い★

お昼寝用に毛布かブランケットをご用意おねがいします。



～ 熱が出た時のお家でのケア ～

○水分補給

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水経口補水液、果汁など適しています。こどもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

○食事

食欲があれば、喉越しがよく消化によいものを、あたえましょう。乳児では、食欲がない場合は、1回の量をへらし、回数をふやしましょう。

○衣服

熱の上がり始めで、寒がる時は保温できる服で、熱が上がったら、薄着に着がえます。汗をかいたらこまめに着替えましょう。