

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和6年12月発行



1月



今月のテーマは「**インフルエンザと風邪の違いについて**」です！



インフルエンザ・ウイルスは、風邪のウイルスと比較すると、非常に感染力が強いです。風邪は比較的ゆっくりと進行するのに対して、インフルエンザは経過が早く、**38℃以上の高熱が急激に出ることが多く、倦怠感や節々の痛み、筋肉痛などの全身症状が出る**ことが特徴です

インフルエンザの主な症状

- ・いきなり高熱が出る
- ・悪寒や倦怠感が強い
- ・呼吸器の症状
- ・咳が出て痰がからむ
- ・下痢や腹痛
- ・食欲不振
- ・関節痛、筋肉



風邪の主な症状

- ・鼻水
- ・のどの痛み
- ・咳
- ・発熱
- ・頭痛
- ・消化器症状



家庭内での拡大を防ぐために、まず、どのようにしてインフルエンザに感染するのかを知っておきましょう。

インフルエンザのウイルスは、患者の咳やくしゃみで出るしぶき（飛沫）、鼻水などに含まれています。そのため、主な感染経路は「飛沫感染」です。患者の咳やくしゃみによってウイルスがばら撒かれ、周囲の人がそれを吸い込むことで感染します。また、ウイルスを含んだ飛沫が付着したものや、ウイルスがついた手で触れたものなど、ウイルスに汚染されたものを触った手を介して、目や口、鼻の粘膜から感染します。

感染を防ぐには

- ・看病する人はできるだけ決まった1人にする。
- ・可能であれば、他の家族の部屋とは別にする。
ただし、子どもの場合は目を離さないようにしてください。
- ・咳が続いている間は、どちらもマスクを着けて、少しでも感染確率を下げられるよう気をつける
- ・看病をした後は手を洗う。インフルエンザはアルコールで消毒できるので、携帯用のアルコールで手を消毒するのもよいでしょう。

