



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【12月のテーマ】 インフルエンザ

高田病後児保育所スタッフより

もう 12 月、やっと 12 月…皆様にとってはどのような 1 年でしたか。冬は季節柄、寒さのため体温の低下により代謝機能、免疫力も低下することや空気の乾燥によりウイルスが活発になることから感染症が流行します。今月のテーマは『インフルエンザ』です。症状や風邪との違い、対処法などご紹介します。ご家族みんなで、元気に新年が迎えられるよう過ごしたいですね。

❀原因と症状❀

インフルエンザウイルスへの感染を原因として、急な発熱、悪寒、頭痛、全身倦怠感、結膜の充血、筋肉痛や関節痛など様々な症状があります。季節性のインフルエンザは12～3月頃に流行しますが、時期を問わず発症するケースもあります。乳幼児や高齢者は抵抗力が弱いいため重症化しやすく、肺炎や気管支炎、乳幼児では中耳炎や熱性けいれん、脳症などの合併症を起こすこともあり注意が必要です。

📺初期症状と風邪症状の違い📺

インフルエンザの初期症状と風邪症状では、症状の現れ方や進行のスピードが異なります。

【初期症状】

- ・急に 38℃以上の発熱が起こる ・発熱に続いて咳や鼻水が表れる ・関節痛など全身症状が表れやすい
- ・下痢や嘔吐など消化器症状を伴うことがある ・急激に症状が進行する

【風邪症状の特徴】

- ・初期には鼻水や喉の痛みなどが表れる ・関節痛などの全身症状は少ない ・高熱にならないこともある
- ・緩やかに進行するケースが多い

💧対処法💧

安静にして、温度調節を

悪寒がある時は保温に努め、汗をかき始めたら衣類交換し暑くなり過ぎないように調節してください。

脱水を防ぐ、水分補給

水分摂取量や尿量に注意し、お子さんが好きなもので良いので、こまめに少しずつ与えましょう。

異常行動に注意

子どもはまれに異常行動をおこすことがあります。特に発熱後 2 日間は目を離さないようにしてください。

48 時間以内に薬を飲む

抗インフルエンザ薬は、発熱期間を短くし重症化予防に役立ちますが、症状が表れてから 48 時間以内に飲まないと十分な効果が期待でなくなります。薬を飲むタイミングには注意が必要です。

解熱剤を自己判断で使用しない

子どものインフルエンザでは、使用する解熱剤により症状が悪化するおそれがあります。

家族の感染対策をする

子どもにインフルエンザの初期症状がみられたら、家庭内で感染が広がらないようにすることも大切です。室内環境を整え、うがい、手洗いなど基本的な感染対策や食器やタオルを分けるなど対策を行いましょう。ワクチン接種も重要です。流行する前に免疫をつけるため 11 月中に 1 回目の接種を行うのが理想です。

