

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 10月のテーマ 『インフルエンザ』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

主な症状は…

突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振です。咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、嘔吐、下痢、腹痛などもあります。2～3日で熱は下がっても、全身症状は1週間くらい続き、元に戻るのに10日から2週間かかります。重い合併症もあるので注意が必要です。(肺炎、中耳炎、心筋症、脳炎など)

もしかかってしまったら…

できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

睡眠をとり、安静しましょう。

消化のよいものをとりましょう。

高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。

嘔吐を伴い飲みにくいときは、15分から20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。

体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。

乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60から70%くらいにしましょう。

室内はだいじょうぶ？

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。(加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど)

学校保健安全法は出席停止期間を次のように定めています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校できません。

ただし、症状により医師が感染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません

### 発症後、最低5日間は登校不可

	発症当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
〈例1〉 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	登校可能
〈例2〉 発症4日目に解熱	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

自宅療養が必要な期間は、医師の許可があるまでです。発症後5日経過、かつ36℃台の熱が2日間(幼児の場合3日間)続くまでは自宅待機し、**受診時に登校許可書と体温記録表を持参し、受診してください。**

咳エチケット(マスク着用)

- ・周囲へのウイルスの飛散を防ぐため、患者はマスク着用しましょう。
- ・マスクを着けていない状態でくしゃみや咳をするときには、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュはすぐに捨て、手を洗いましょう。

インフルエンザを予防するために…

予防接種を受けてから効果が表れるまでは約2週間かかり、効果は約5か月間持続します。毎年の接種をおすすめします。早めに予防接種を受けましょう。