

# 元気いっぱい

ほけんだより  
平成31年2月  
福井市子育て支援室



冬にかかりやすい感染症の代表にインフルエンザがあります。  
しっかり予防し、お互いに「うつらない」「うつさない」を意識しましょう。

## ❄️ インフルエンザが流行っています！

### 症状

症状：高熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感、咳、喉の痛み等

潜伏期間：1～4日



### 予防方法

帰宅時には手洗い・うがいをしましょう。

流行期には人ごみを避け、外出する際はマスクを着用するとよいでしょう。

適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。マスクをつけることも湿度を保つのに効果があります。

定期的に換気をしましょう。

十分な栄養と休養をとりましょう。（早寝早起き、3食きちんと食べる）



### 受診について

子どものインフルエンザは、大人と違い、特有の全身症状が少ないですが、インフルエンザ脳症や肺炎など重症化をまねく恐れがあるので早めに受診しましょう。

インフルエンザの検査は、発症後12～24時間経過した頃が適しています。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。

### 登園基準（学校保健安全法より）

発症後最低5日かつ解熱した後3日間を経過するまでお休みしましょう。

（発症当日、解熱した当日は含みません。）

（例）

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		解熱	1日目	2日目	3日目	
						登園 できます！

家族内でインフルエンザが発症したら、患っている人と食事時間をずらす、寝室を別にするなど接触が少なくなるように工夫しましょう。



