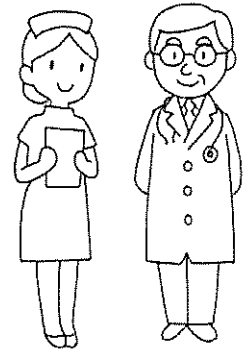


ほけんだより



インフルエンザについて

～原因と症状～

インフルエンザウイルスに感染する事で発症します。インフルエンザウイルスには大きく分けるとA型、B型、C型があります。大きな流行の原因となるのはA型とB型です。流行する型はその年で違います。

症状としては、40℃前後の高熱や悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳や鼻水、のどの痛みが起こります。

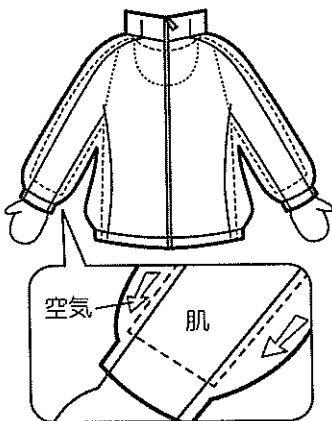
～治療～

発症後、48時間以内であれば、抗インフルエンザウイルス薬を投与する事が出来ます。インフルエンザに感染した場合には、発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児の場合は3日)を経過するまで登園することはできません。

～家庭でのケアと注意点～

- ・感染した場合には感染を広めない為にも、また本人の体力の回復をはかる為にも、十分に休ませてあげてください。
- ・小児や未成年者ではインフルエンザに感染した際に急に走り出す、部屋から飛び出そうとするなどの異常行為を起こす場合があります。少なくとも2日間は1人にならないように配慮しましょう。
- ・咳が出ている時にはマスクをさせましょう。
- ・予防としては、外出後や食事前の手洗い、うがいをきちんと行い、睡眠も十分にとりましょう。また、流行時期は人ごみに出かけるのは控えましょう。そして、予防接種も予防の為の有効な手段です。

重ね着で暖かくすごす



重ね着をすると、皮膚や洋服との間に空気を抱え込むことができるため、暖かくすごすことができます。

重ね着をする場合には、下に着るものよりも、上に着るものを少し、ゆとりのあるものにすると空気を抱え込むことができます。ただし必要以上に重ね着をすると空気の層がつぶれてしまうので、2～3枚程度が適当です。また、袖口や襟元、裾などから暖かい空気が逃げるため、袖口の閉まったもの、首回りが大きく開いていないものの方が保温性が高まります。

肌着



中着



外衣(上着)



戸外などで遊ぶ場合や風がある場合などには「肌着+中着+外衣(上着)」に加えて、防寒用として暖かい空気を逃がさないように目の詰まった素材の外衣(上着)や、また防風性のある素材の上着をはおるとよいでしょう。