



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示版



【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

クリスマスにお正月休みと子どもたちにとっては楽しみがいっぱいの12月。その一方でウイルスが元気になり感染症の流行が心配な季節です。今月のテーマは『インフルエンザ』です。

原因と症状

『インフルエンザ』とは風邪の病原体とは異なるインフルエンザウイルスに感染したことで発症します。普通の風邪との違いは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れることです。この全身症状の後に、通常の風邪と同じように咽頭痛、鼻汁、咳などの症状が見られる傾向にあります。

通常の風邪によく似た症状だからといって放置すると重症化してしまうことがあります。子どもが重症化すると肺炎になったり、まれに急性脳症を引き起こしたりすることがあります。また新型コロナウイルスと初期症状が似ているので注意が必要です。

治療

病院では診察や迅速検査を行い、インフルエンザと診断された場合は薬が処方されます。発症後48時間以内であれば抗ウイルス薬が有効ですが、症状が軽い場合は対症療法だけでよいこともあります。薬の種類や服用の有無にかかわらず、高熱により急に走り出す、幻覚等の異常行動がみられることがあるので、注意して様子を見守りましょう。そのような異常行動がみられたときは早めに受診してください。

ホームケア

自宅で安静にし、睡眠を十分にとることと高熱による脱水症状を防ぐために水分を十分にとることが重要です。こまめに水分補給し、食事は食べられるものから徐々に食べさせてあげてください。室内の温度や湿度の調整も大切です。室温は23～25℃、湿度は50～60%が適切とされています。加えて、適宜換気も行いましょう。

予防

予防の基本は手洗い(アルコール消毒も有効)やうがいをしっかり行うことです。そしてインフルエンザワクチンの接種も有効です。接種しても発症することはありますが、重症化することを防ぐ効果はあります。園に通う年齢なら、2回接種が基本。1回目から2～4週間あけて2回目を接種します。2回目の接種の2週間後頃から効果が現れます。また、普段から換気や室温、湿度調節を行いインフルエンザウイルスが増殖しにくい室内環境を保ちましょう。

