

# インフルエンザが流行っています。

例年、秋冬から春先にかけて大流行します。



症状が重く、肺炎や脳症などの合併症を起こす心配があります。

## 潜伏期間

18～72時間

※同じグループ内でひとり罹患すると、免疫のない1～2人が感染します。発症後2～5日間はウイルスが排出されます。

## 症状

最初はふつうの風邪と同じように、鼻水、のどの痛み、咳が出ますが、熱が38度以上になります。

頭痛、体のだるさや筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く出て、吐き気や嘔吐、下痢などの胃腸症状をともなうこともあります。

## 注意すること

- しばらくの間、毎朝検温を行い、37.5℃以上の場合には登園(校)を控え、幼稚園内(保育所、学校)に連絡し、医療機関を受診してください。
- 医療機関を受診する際には、同じ幼稚園内(保育所、学校)でインフルエンザが流行していることを伝え、受診の方法を確認してください。
- 2～3日たっても熱が下がらなかつたり、咳やたんがだんだんひどくなってきたら、再度医療機関を受診してください。
- 兄弟姉妹に感染する場合があります。また、交友関係や習い事等にもご注意ください。
- インフルエンザと診断されたら、必ず幼稚園内(保育所、学校)に連絡してください。
- 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)を経過するまでは出席停止となります。

## おうちでのケアは…

- なるべく家で安静にしましょう。
- 熱が高いときには、こまめに水分補給をして脱水症に気をつけましょう。
- 熱が上がり、汗をかいたらすぐ着替えましょう。
- 部屋の湿度を60～70%に保ちましょう。
- 外から帰ったら、うがいや手洗いを行いましょう。

