



平成 31 年 1 月 7 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

あけましておめでとうございます。今年の干支は亥。戦国時代に多くの武将が信仰していた戦いの神様の使いとも言われているそうです。この季節のみなさんの戦いは…？ まずはカゼ・インフルエンザ・胃腸炎などのウィルス！といったところでしょうか。苦しい戦いをしないですむように規則正しい生活習慣を心がけ、手洗い・うがいで感染予防に努めましょう。元気いっぱい的一年でありますように。今年もよろしくお願いします。



インフルエンザかな？ と思ったら

一般的なカゼ症状のほかに
高熱・悪寒・関節痛・筋肉痛などの症状が伴うと
インフルエンザに罹ってしまったかもしれません。

以前、青井保育園では一旦解熱したあとにまた熱が上がった時、そして
37℃台の熱の時にインフルエンザと診断を受けたお子さんがいました。

いずれにしても、**早目の受診** が大切です。抗インフルエンザ薬を、発生 48 時間以内に使用し始めると、発熱期間が短くなったり、鼻やノドから出るウィルスの量も少なくなります。

なぜ出席停止なの？

発症後 5 日 を経過し、かつ、解熱後 2 日 を経過するまで

「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウィルスに感染すると、1～3 日の潜伏期間後、急に発症します。

感染したヒトからウィルスが排出されるのは

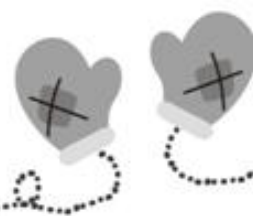
* 発症前 1 日 * 発熱期間 (3～5 日位) * 解熱後 2 日
とされています。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

発症後 48 時間以内に治療薬を使用すると、発熱期間は短くなります。(3～2日)

この場合、解熱後 2 日過ぎても感染力が続くため

発症後 5 日を経過
するまでは出席停止となります。



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

人混みを避ける

人がたくさん集まる所では
感染率が高くなります。

こまめな手洗い

石鹸で丁寧な手洗いを！
うがいも忘れずに！！

マスクを着用

鼻やノドが潤って感染予防に！
くしゃみや咳でウィルスが飛び散る予防に！！

規則正しい生活

十分な睡眠・規則正しい生活・バランスの良い食事で
免疫力アップ！！

部屋の加湿

湿度 50~60% 乾燥注意！
ウィルスは乾燥が大好きですよ！！

＊じつは冬も大切＊ 水分補給

夏場は熱中症対策で熱心だった「水分補給」ですが、冬になると忘れがち…。

水分補給は、うがい・手洗いと同じようにカゼの大事な予防策
なんですよ。

脱水症状は夏だけじゃない！ってご存知ですか？
では、汗もかかないのにどうして脱水症状がおこるのでしょうか？



それは、口呼吸や皮膚呼吸で感じることなく蒸散する水分（不感蒸発）があるからです。
体の水分は、ジューッとしていてもどんどん出ていってるんですね。

「水分補給」は
カゼやインフルエンザの予防にも



カゼのウィルスは乾燥が好きで湿気が苦手。
だから「水分補給」で

*鼻やノドの粘膜を潤して、体に侵入しづらくなる。

また、侵入したウィルスを

*鼻水や痰と一緒に外に出す作用をスムーズにする。

引いてしまったあとも

発熱・食欲不振・下痢・嘔吐な
どがあるときは、水分もどんど
ん体から出ていきます。
いつも以上に水分が大切です。