



# 食育健康だより

トベラこども園 令和2年1月発行

## ○インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症です。

風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型・B型・C型の3種類に大きく分けられます。このうち、毎年冬に流行するのはA型とB型です。

インフルエンザC型は症状が普通の風邪程度であることが大半なので、インフルエンザに感染したことに気づかないことも多くあります。

## ○インフルエンザの症状

風邪と間違われやすいインフルエンザですが、風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います

さらに風邪の場合ゆっくりと症状が出てくるのに対して、インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのも特徴です。

潜伏期間は1~4日(平均2日)で多くの場合1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎を併発したり、基礎疾患の悪化を招く場合があります。



## ○インフルエンザの予防法



### ①人ごみを避ける

感染を避けるのが一番の対策です。用がないときは人が多いところに出ることはなるべく避けましょう。

### ②マスクをつける

鼻と口の周りが湿り気のある空気に包まれるので、乾燥の好きなウイルスへの対策になります。顔にフィットするよう、サイズの合ったマスクをつけましょう。

### ③手洗い・うがいをする

手指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去する対策です。特に手から口に入るリスクを減らせます。

### ④睡眠をしっかり取る

疲労が溜まると発症リスクが上昇します。無理はせずに早く休むことを心がけましょう。

## ○インフルエンザにかかってしまった時には

- ・安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる。
- ・お茶やジュース、スープなど、自分が飲みたいもので構わないので、十分な水分補給を忘れずに。
- ・周りの人に感染させないためにも、マスクを着用する。
- ・人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かない。

参考文献 SARAYA 知っておきたい!家庭の感染と予防

<https://family.saraya.com/kansen/influenza/index.html>