



これからの時期は、インフルエンザが流行りやすくなってきます。今年は新型コロナウイルス感染症も流行っており、症状も似ていますが、早期発見に努め、感染拡大を防いでいきましょう。引き続きご協力お願いします。

### ○インフルエンザ

インフルエンザウイルスには大きくA型、B型、C型に分類されていて、毎年流行するのはA型とB型です。

A型とB型の中にもそれぞれ違う型があり、その年によって流行する型が違います。そのため、前の年にかかったからと言って、今年かからないというわけではありません。

### ○普通の風邪とはどう違うの？

インフルエンザは季節性のもので、日本では例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。一般的な風邪は1年を通して様々なウイルスによって起こり、その多くは、発症後の経過が緩やかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主に見られます。

これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。また、肺炎や脳炎(インフルエンザ脳症)などを合併して重症化することがあるので、注意が必要です。

#### 接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、そのものに触ってウイルスが付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



【主な感染場所】電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

#### 飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



【主な感染場所】学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

### ○感染を防ぐ7つの対策

- ① ワクチンを接種する  
ワクチンの効果は一般的に5ヵ月。大人は一回、13歳未満は2回摂取が必要です。予防接種をしてもインフルエンザにかかることはありますが、重症化を防ぐ効果が期待されています。
- ② 外出を控える
- ③ マスクをする
- ④ 部屋を加湿する  
部屋の湿度を50～60%に保っておくとウイルスが早く死滅
- ⑤ 規則正しい生活とバランスの良い食事
- ⑥ 手洗い・うがい
- ⑦ インフルエンザウイルスを除菌

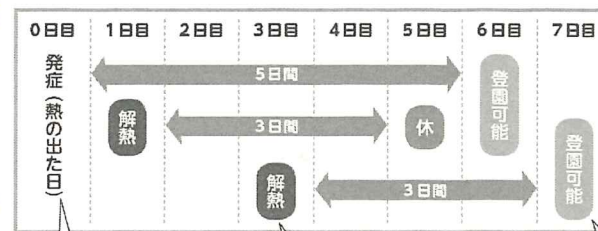


### インフルエンザと診断されたら

## 登園の目安をお守りください

インフルエンザの登園の目安は「発症（発熱）後5日経過し、かつ、解熱した後3日経過していること」です。この期間は、消耗した体力を回復させる大事な時間でもあります。

登園の目安は、小学生以上（解熱後2日経過）とは異なるので注意してください。



インフルエンザと診断されたら、登園再開日など、医師からの指示を園にご連絡ください。

いったん熱が下がっても、再び高くなることがしばしばあります。熱が下がったら1日様子を見て、その次の日から3日間、ゆっくり休んでください。

登園再開には、「発症後5日」「解熱後3日」のうち、長いほうの期間を守ってください。また、お子さんの体力が十分に回復しているかどうかも見てください。



☆診断を受け、医師が登園可能である旨を記入した『意見書』（入園のしおりに原本添付）の提出が必要です。

#### 【参考文献】

<https://influ-news.info/influ/>  
<http://www.shionogi.co.jp/wellness/diseases/influenza.html>  
<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html>