

# インフルエンザ予防



戸田中央総合病院  
小児科

## インフルエンザウイルス感染症とは？

インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症や肺炎を伴う等、重症になることもあります。



## ママ・パパに知っておいてほしい事！

小児・未成年ではインフルエンザの罹患により、変なことを言い出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こすことがあります。自宅で療養する場合は、治療が開始された後、少なくとも2日間は、お子様が1人にならないようお願いいたします。

## ワクチンは何回接種すればいいの？

13歳未満の方は2回接種です。2回の接種時、13歳になっていた場合でも12歳として考えて2回目の接種を行っていただいても差し支えありません。生後6カ月から接種可能で、感染予防効果は高くないですが、重症化予防効果が期待されています。

## インフルエンザの感染予防！



インフルエンザの主な感染経路は咳くしゃみの際に口から発生される小さな水滴による飛沫感染です。

## ☆外出後の手洗いがとくに大切☆

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

## ☆インフルエンザに罹患したら☆

症状が出て早期（8時間以内）であれば有効な薬が開発されていますので、早めに医療機関にご相談ください。

また外出はせずに、年齢に応じて家の中でもマスクを着用し飛沫感染に気を付けましょう。また、**室内をこまめに換気するのも大切**です。一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。最小限の換気量を確保しましょう。

## ☆換気のコツ☆

対角線上にあるドアや窓を2カ所開放すると効果的に換気できます。窓が一つしかない場合は部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外へ向けて設置しましょう。

## どのくらいの期間外出を控えればいいの？

インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出すると言われてます。学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日。幼児にあっては3日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過			
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
発症後2日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
発症後3日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
発症後4日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤

## 【参考文献】

厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/>

## ～アンケートのお願い～

下のQRコードを読み取っていただきアンケートのご協力をよろしくお願いいたします。

