

ほけんニュース

インフルエンザ・かぜの季節に備えよう

空気が乾燥して、寒さもだんだん増してきました。これからの時期は、インフルエンザが流行します。また、かぜにかかる人も多くなります。予防のためには外出後や食事の前などに手洗い・うがいを心がけることが大切です。

インフルエンザとかぜ症候群

●インフルエンザ

基礎知識

おもに流行するのはA型（香港型、ソ連型）とB型です。感染力が強く、集団発生します。

症状

ごく短い潜伏期間の後に、発熱、悪寒、全身のだるさ、筋肉痛などが見られます。

38~40℃の高熱が出て、3~7日間続きます。腹痛や嘔吐・下痢が見られる時もあります。発症後、数日たった頃からせきや鼻水がひどくなつて気管支炎を発症することもあります。

●かぜ症候群

基礎知識

いろいろな病原体によって、鼻やのどなどの上気道に生ずる炎症性の疾患です。

症状

鼻水、鼻づまり、せきがおもな症状です。また、発熱をともなうこともあります。そのほかにも嘔吐や腹痛、下痢などを起こす場合もあります。

家庭でのケア

5~7日間で自然に治ります。しかし発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を使うと、発熱期間を約1日短くすることができます。高熱や下痢などが続くと脱水を引き起こしやすくなるので、こまめな水分補給を心がけましょう。

出席停止

感染した場合は、必ず医師の診断を受けて、「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日（園・所）、2日（学校）を経過するまで出席停止とする」を守りましょう。

家庭でのケア

空気が乾燥する時期なので、加湿をします。また、せきやくしゃみが出る場合には、マスクを着用しましょう。

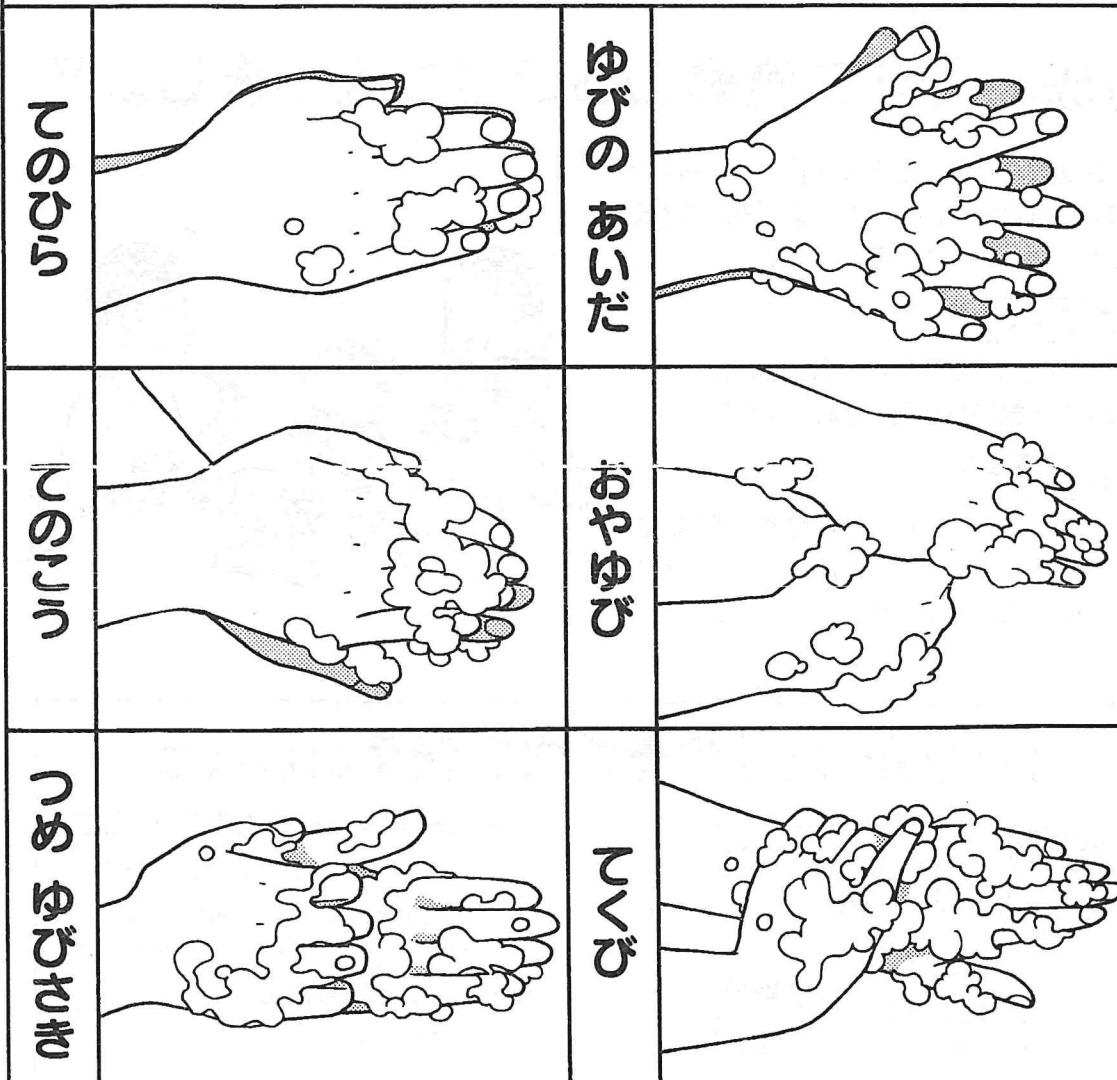


インフルエンザの予防接種を受けていますか？



予防接種は10月から受けることができます。13歳未満は2回の接種がすすめられています。インフルエンザの流行は早い時では11月の下旬に始まる場合があります。こうしたことも踏まえて接種の時期を考えましょう。

てを せっけんで きれいに あらおう



※コピーライト洗面所にはるなどして、ご利用ください。