



保健のページ



インフルエンザが流行しだしています。適切に予防していきましょう！

インフルエンザは例年、秋から冬に流行が始まり、冬にピークを迎え、春ごろに収束する流れを繰り返しています。京都府での流行開始の時期は9月～12月と年によって幅があります。

今年の京都府の動きは、第36週（9月1日～7日）に流行開始の目安である定点あたり報告数1.0を超えて1.19に達し、全国よりも早く流行入りとなりました。

●インフルエンザってどんな感染症？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

子どもではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

●どうやって予防する？

- ・手洗い
- ・適切な湿度の保持
- ・十分な休養と栄養バランスのよい食事
- ・人混みへの外出を避ける

●症状があるときは？

- ・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

インフルエンザの場合は、一般的に、症状があつてすぐに検査をしても正しい検査結果が出ないことがあります。症状が出てから半日程度経過してから検査をした方が、高い精度で結果が出るようです。

●出席停止期間は？

園児であれば「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」出席停止となります。

発症した日は0日目というカウントになります。解熱した日は解熱0日目というカウントになります。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
例1	発熱 (発症)	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	<u>登園可能</u>
例2	発熱 (発症)	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	発症後 5日目	<u>登園可能</u>

看護師より

