

# すこやか通信 号外！



香南市にもインフルエンザの流行が押し寄せてきました。A型が多いようです。手洗い・うがい・咳エチケットを心がけ、予防と感染拡大を防ぐために気をつけておきたいことをお知らせします。

## インフルエンザの症状

急な発熱、悪寒、関節痛に続き、下痢・おう吐・咳・くしゃみ・のどの痛みなどの症状が見られます。

インフルエンザの症状かもしれないと思ったら、まずは医療機関にかかり、診断してもらいましょう。感染力が強いので、症状があるときは放っておかないようにしましょう。

保育所や幼稚園、支援センターなどには入り口に、アルコールの手指消毒液を置いてあります。入退時には使用しましょう。

## 気をつけて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。インフルエンザにかかってから比較的早い時期に、けいれんを起こしたり、意識障害のほかに、急に怒ったり、おびえたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

## インフルエンザになっちゃったら

高熱の場合は脱水を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。合併症にも気をつけてしっかりと療養しましょう。

感染力が強く、学校保健安全法では出席停止となります。（熱の出た翌日から5日を経過し、かつ、熱が引いたあと翌日から3日間は登園できません。）感染を拡大させないためにも上の期間は、外出は、ひかえましょう。



## 予防対策

対策としては、手洗い・うがい・バランスの良い食事・十分な睡眠・人ごみを避ける・適度な運動・咳エチケット等です。部屋の換気や湿度にも注意しましょう。やむをえず、ひとごみに外出する時は、マスクを着用しましょう。帰宅後はしっかりと手を洗い、うがいもしておきましょう。鼻水をかんだあとは、手を洗うか、アルコール消毒しましょう。

