

新年度が始まり、新しい環境に精神的にも不安定なお子さんも多いと思います。また、寒暖差も激しい季節は体調を崩すお子さんも多いため生活リズムを整えて、免疫力を高めていきましょう。

本日、**数名インフルエンザBに感染したお子さんがいます。**

インフルエンザは通常高熱などの症状が初期段階で見られますが、高熱は出ず37度台の熱で診断を受ける場合もあります。高熱の有無にかかわらずいつもと様子が違うときなどは、専門医に受診してください。また咳症状が長引いている、元気がないなど気になる場合は、ご家庭で様子を見るなどご協力をお願いいたします。

裏面に出席停止の早見表がありますのでご覧ください。

## インフルエンザ"が"はやっています!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!

突然の高熱  
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

涼しいせき

かんせつう  
関節痛  
筋肉痛

鼻水

予 防 の た め に

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

## インフルエンザと かぜの 違い

インフルエンザ	原因	かぜ
インフルエンザウイルス	細菌、ウイルス	
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

## 心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも?

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている

