

インフルエンザと風邪の違いについて

インフルエンザは、インフルエンザウイルス（A・B）に感染することで起こる病気です。ウイルスが感染すると1～3日間の潜伏期間を経て多くは悪寒や突然の高熱（39～40℃）で発症します。症状がある期間発症24時間前から後3日間が感染しやすい時期とされています。稀に合併症として、脳症や肺炎などを発症する場合があります。

インフルエンザの予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。また、ウイルスは乾燥を好みます。流行期には人混みを避けて、外出時にはマスクの着用・うがいと手洗いもしましょう。また、加湿器などで室内の湿度を（50～60％）に保つように心がけましょう。

感染力がとても強いので、インフルエンザに罹った場合には、早めに医療機関を受診し、身体を休めましょう。他者に感染させない為にも大切です。

<感染経路>

- ・飛沫感染 → インフルエンザに罹った人の咳・くしゃみなどで出されたウイルスを気道に吸入することで感染します。
 - ・接触感染 → ウイルスが付いた場所を触り、その手で鼻や口に触れることで感染します。
- ※**マスク・手洗い・うがい**が予防に効果的です。

<登園の目安>

- ・発症後5日経過し、解熱後3日経過していること
 - ・食事が摂れていること
 - ・咳がおさまっていること
 - ・鼻水が落ちついていること
 - ・全身状態が良いこと
- ※**自宅で休養する期間については、必ず医師の指示した期間に従って下さい。**

<インフルエンザ>

- ・激しい悪寒がでる
 - ・38℃以上の高熱がでる
 - ・頭痛ある
 - ・全身の倦怠感がでる
 - ・**筋肉痛、関節痛**などが突然現れる
- ※インフルエンザに罹った場合には、「登園届」が必要になります

<風邪>

- ・鼻水・鼻つまりがある
- ・喉の痛みがある
- ・咳がでる
- ・熱がでる
- ・下痢や嘔吐などの腹部症状などがある