高槻認定こども園病児保育室　保健だより　令和8年10月　発行：高槻認定こども園

インフルエンザが流行中です

現在、１番目に多い感染症は「インフルエンザ」です。過去、１０シーズン中２番目の早さで流行入りしました。例年は１１月頃に流行が始まりますが、今年は９月に入ってすぐに、流行入りが発表されました。例年より、約５０％多い感染者がいます。インフルエンザは小児や高齢者、免疫力の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。かからない、うつさないために、日ごろからしっかりと手を洗い、マスクの着用や咳エチケットなどを心がけましょう！



インフルエンザになったら・・・

(1)睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

(2)水分補給をとりましょう。高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

(3)具合が悪ければ早めに医療機関へ行きましょう。もし、高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。幼児は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

(4)薬は医師の指示に従って、正しく服用しましょう。医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。適切な時期に開始すると発熱期間が 1～2 日短縮され、ウイルス排出量も減少します。

インフルエンザから身を守るためには？

●正しい手洗い

帰宅時や食事前などこまめに手を洗いましょう。ウイルスは石鹸に弱いため、正しい方法で石鹸を使いましょう。

●流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや重症化を予防することが期待できます。13歳未満は 2 回接種となります。

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度は 50～60%です。

●人混みや繁華街への外出を控える

●室内ではこまめに換気する

他の人にうつさないためには？

マスクを正しくつけて、こまめに変えましょう。
使用したマスクは、
すぐにゴミ箱に捨てましょう。



出典：インフルエンザ(大阪府)(https://www.pref.osaka.lg.jp/o100030/iryo/osakakansensho/infuru.html)を加工して作成
政府広報オンライン　インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」 2025年７月 25 日(https://www.gov-online.go.jp/article/200909/entry-8422.html)を加工して作成