



健康みちるべ

インフルエンザ流行のピークは1~2月!

金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室 52・2111

	インフルエンザ	風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・38度以上の発熱 ・全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など) ・急激に発症 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱 ・局所症状(喉の痛み、鼻水、くしゃみ、せきなど) ・比較的ゆっくり発症
流行の時期	1~2月がピーク ※4、5月まで散発的に続くことも年間を通じてあるが、特に季節の変わり目や疲れている時など	年間を通じて、特に季節の変わり目や疲れている時など

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1,000万人、約10人に1人が感染しています。一般的な風邪はさまざまなウイルスによつて起こりますが、その多くは喉の痛みや咳などの症状が中心で、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つてかかる病気です。38度以上の発熱や関節痛など、全身症状が突然現れます。併せて、一般的な風邪と

同じような症状も見られます。子どもでは、まれに急性脳症を発症することがあり、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うことがあります。など、重症になる場合もあります。

インフルエンザ(季節性)に感染しないためには?

- (1) 飛沫感染・接触感染を防ぐ
こまめな手洗いを心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- (2) 予防接種を受ける
- (3) 免疫力を高める

インフルエンザ(季節性)に感染したらどうすればいい?

急速に38度以上の発熱があり、せきや喉の痛みなど全身の倦怠感を伴

う場合はインフルエンザに感染している恐れがあります。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。早めに医療機関を受診し、処方された薬を医師の指示に従って服用しましょう。

高齢者やお子さん、妊婦さん、持病のある人、そして次のような重症化のサインがみられる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

●重症化のサイン

【子どもの場合】

- けいれんしている、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い、青白い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

【大人の場合】

- 呼吸困難、また息切れがある
 - 胸の痛みが続いている
 - 嘔吐や下痢が続いている
 - 症状が長引いて悪化してきた
- 水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のために、こまめに水分を補給しましょう。また、せきやくしゃみをする間は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる時にはマスクを着用しましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

ベビーサイン体験会

- 日時 / 12月17日(月) 10時~11時
 - 場所 / 子育て支援センター
 - 講師 / 一般社団法人日本ベビーサイン協会
ベビーサイン認定講師 杉山江里子さん
 - 対象 / 親子(子どもは6カ月~1歳半くらい)
 - 定員 / 20組
 - 参加費 / 無料
- ※事前に子育て支援センターへの申し込みが必要。12月3日(月)から受け付け開始(先着順)。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30~11:30 13:30~16:30
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日~木曜日	9:00~11:00 13:30~16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00~11:30 (9:30受付開始) 14:00~15:00 (13:30受付開始)
「たまたまこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前のあそびのひろば) …0~1歳半 偶数月の第2金曜日(午前のあそびのひろば) …1歳半~就学前	
にこにこひろば (1歳半~)	◆第4水曜日(12月26日) 10:00~11:00 ※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび ◆内容…お正月を楽しもう! ◆場所…金屋文化保健センター	

●場所 / 子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]