

# インフルエンザ



# 子どもの症状の特徴

治療をしていないと39度以上の熱が2～5日ほど続き、熱が上昇するにつれて頭痛や筋肉痛、関節痛、倦怠感といった全身症状がみられます。

インフルエンザは感染力が強く周りの人にうつしてしまいやすいので、早めにインフルエンザであることを診断してもらい、治療を行う必要があります。

ただし、発熱してすぐの段階では正確な検査結果が出ないことがあるので、発熱から6～12時間後を目安に受診するといいいでしょう。



# 子どものインフルエンザへの対処法

- 睡眠を十分にとらせ、ゆっくり休ませる
- お茶やジュース、スープなど飲めるもので良いので、水分を十分にとらせる。
- おかゆなど、消化の良い食事をとる
- 部屋の温度は20～25度、湿度は50～60%に保つ
- うがいができる場合はうがいする
- 指定された日までは外出しない
- 高熱が続く、または一度下がった熱が再び上昇し始めて咳や痰がひどくなってきたときには、肺炎などの合併症が疑われるので、すぐに小児科を受診する。



# 子どものインフルエンザ治療薬

インフルエンザ治療薬は発症から48時間以内に服用すると、発熱などの発症期間を1日程度短縮できる効果があります。ただし、発症から2日以降の服用では効果があまりないとされています。

また、基本的にインフルエンザは、発症してから自宅で5日ほど安静に過ごすことで自然に治まるとされていますが、子どもの年齢や症状にあわせて小児科医とよく相談して、状況に合わせてインフルエンザ治療薬を使用するか決めるといいでしょう。

市販の解熱剤などで熱を下げた方がいいのか不安に思うママやパパも多いかもしれませんが、無理に発熱を抑えると症状が悪化することがあるので、医師の指示に従って正しい対処をしてあげましょう。



# インフルエンザの登園基準

インフルエンザと診断を受けたら、幼稚園や保育園・学校はしばらくお休みすることになります。

学校保健安全法によると、インフルエンザは第二種の感染症に分類され、発症した後の5日と、さらに解熱してからの2日（幼児は3日）が出席停止とされています。

症状や学校・保育園・幼稚園の方針によっても対応は変わるので、小児科医や園・学校に出席日を確認しましょう。



まだ体が小さい子どもの場合、インフルエンザでは合併症のリスクがあります。

インフルエンザなどの感染症が流行しやすい冬は、子どもの体調変化に敏感になってあげて下さいね。

