

初秋の湿り気のある風がいつの間にか冷たくなり、秋の深まりを感じます。日本はこの後徐々に冬に向かいます。実は、すでに冬が終わった南半球のオーストラリアでは、今年度インフルエンザと新型コロナウイルスの両方が流行しました。日本も同様になるのではないかと予想している専門家もいるため、注意をする必要があります。

## インフルエンザってどんな病気？

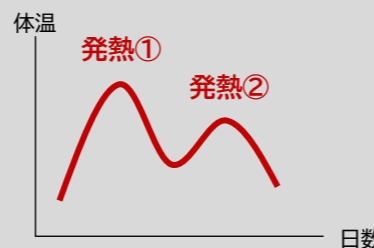
インフルエンザとは、呼吸器感染症の1つです。主な特徴や症状は下表ですが、乳幼児など重症化しやすく、肺炎や脳炎（年間200-500人）を発症する恐れもあるため、注意が必要な感染症です。このウイルスは、寒冷乾燥の環境で活発化することから、例年、11月から3月頃に流行し、1月過ぎに感染者数がピークとなる傾向がみられます。

潜伏期間	1~4日
感染経路	① せき・くしゃみなど飛沫を吸い込んでうつる（飛沫感染） ② 手を介してうつる（接触感染）
主な症状	高熱（3~5日間、38℃以上）、だるさ、のどの痛み、頭痛など全身症状 + 鼻水、咳、くしゃみなど風邪症状

**感染予防**  
★マスク  
★室内の加湿  
★手洗い

## ポイント 子どもに多い「二峰性発熱」

下のイラストのように、発熱し一度解熱した後、再度発熱する場合があります。その場合は、自然によるものなのか、肺炎などの合併症によるものなのか、医療機関を受診して診断することが重要です。



注意) この場合の解熱は、発熱②の後です

## インフルエンザかな？と思ったら

医療機関で医師により診断されます。迅速検査を使用し診断する場合があります。インフルエンザにかかった際に異常行動をしたという報告があり、中には死亡した事例もあります。診断があると予防策を講じやすいでしょう。また、治療には、抗ウイルス薬（内服、吸入など）の使用があります。迅速検査や抗ウイルス薬の使用をより効果的にするために、受診のタイミングを考慮する必要があります。

**時間の経過と受診のタイミング**

発熱	0	12時間	24時間	48時間
		迅速検査で正確な診断		
		抗ウイルス薬の効果あり		

迅速検査は、発熱から12~24時間経過していることが正確な診断の条件になります。また、発症後48時間以内であれば治療に効果的な薬があるため、**医療機関の受診は発熱してから12~24時間以降48時間以内**に行うことが有効だといえます。



## ポイント 抗ウイルス薬の効果は？

インフルエンザは自然治癒しますが、抗ウイルス薬を投与した場合は発熱期間を1~2日短縮することが期待できます。

発熱した日時をメモしておく、受診するタイミングを判断したり、医師に相談したりする際に便利です。

## 登園停止と罹患証明書

インフルエンザと診断された場合、感染防止のため学校保健安全法により出席停止となります。**発症後5日間を経過し、かつ解熱後3日間を経過するまで、出席停止です。**発症と解熱した日によって、登園できる日が決まります(下表参照)。また、かかった後の登園には「罹患証明書」の提出が必要です。必ず、ここまで↓お休み

① 発症を0日目として5日目まで	発症0	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
② 解熱を0日目として3日目まで ※解熱剤の使用による解熱は含まず 注意) 園児と小学生は基準が異なります	例1)	解熱0	1日目	2日目	3日目		登園	
	例2)			解熱0	1日目	2日目	3日目	登園

## 家庭でのケア

安静

水分補給

見守り

### 発熱のケアに「見守り」をプラス

乳児から中高生までの幅広い年代で、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなど異常行動を起こすことがあります。少なくとも2、3日はそばについて注意しましょう。危険な物は片付け、窓や扉の施錠も忘れずに。

すぐ受診

- ・呼吸が苦しい
- ・けいれん
- ・呼びかけてもぼんやり
- ・つじつまが合わないことを言う、動き回るなど異常行動



## 子どものワクチン

- ・6か月から接種可能、13歳未満は基本的に2回接種。
- ・6歳未満の小児で有効率60%という報告あり。
- ※接種せず発病した子の6割は、接種によって防げたという意味。(厚生労働省HPより)

## 子どもの足とくつ選び

未熟な子どもの足は、7、8歳に完成すると言われています。それまでの間に、サイズや足の特徴に合ったくつを選んであげると、子どもの「健康づくり」と「けが・事故の防止」につながります。

### 足のサイズを確認しよう

くつ下をしっかりと履いて、かかとからつま先の一番長い所までを測ります。もしくは、右の写真のように中敷きに足を置いてかかとを合わせ、つま先にできた余裕を測ります。中敷きが外せるくつがベストです。ちょうどいい余裕は下表の通り。

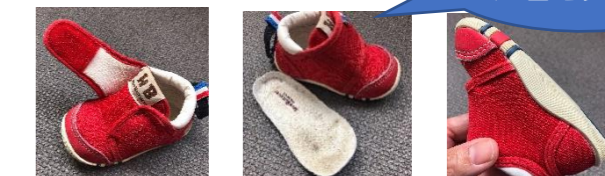


### ちょうどいくつの大きさと見直しの時期

0-1歳	足の長さ+6mm	3か月ごと
1-3歳	+7mm	
4-6歳	+9mm	6か月ごと

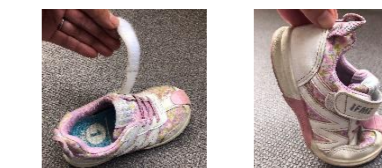
### くつを選ぶときのポイント

☆よちよち歩き☆



①ベルト付き ②中敷きが外せる ③くつ底が平ら

☆歩行が安定してきたら☆



①ベルト付き ②足指が曲がりやすいくつ底 ③中敷きが外せる

力強く地面を蹴る

ミドルカット 足首を支える