

インフルエンザの感染予防について

インフルエンザは例年 11 月上旬から散発的に発生し、それ以降、爆発的な患者数の増加を示し、1 月下旬から 2 月にかけてピークを迎えた後、急速に患者数の減少を経て、4 月上旬までに終息します。特に乳幼児においては、インフルエンザ脳症などの合併症などが発生する場合がありますので、感染予防には十分ご留意いただきますようお願いいたします。

<病原体> インフルエンザウイルス **<潜伏期>** 1～4 日 **<感染経路>** 飛沫感染・接触感染

<主な症状>

突然の高熱が出現し、3~4 日間続きます。全身症状（全身倦怠感、関節痛、筋肉痛頭痛）を伴い、呼吸器症状（咽頭痛、鼻汁、咳そう）がありますが、約 1 週間の経過で軽快します。合併症として、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、脳症を併発する事があるので、注意が必要。

<予防方法>

インフルエンザの予防の基本はワクチン接種です。インフルエンザワクチンを接種しても感染を防ぐ事はできませんが、感染後の発症率と発症後の重症化率を下げる事が期待できます。乳幼児では、インフルエンザワクチンの有効性は、成人よりも低いといわれているので、流行前にはしっかりと 2~4 週間の間隔をあけて 2 回の接種を行う事が望まれます。

<具体的な感染拡大防止策>

マスク着用

園内でインフルエンザ患者が発生している期間中は全員が勤務中はサージカルマスクを着用する事が望まれます。園児においてもマスク着用できる年齢の場合は、インフルエンザが流行している期間中はマスク着用を働きかけてください。背景は、インフルエンザが流行している時は、実際には感染しているのに全く症状が出現していない「不顕性感染者」や、風邪としか認識していない軽症例があり、これらの人々も感染源となるためです。

手洗い励行、アルコール消毒

インフルエンザウイルスは、体外に出たら数時間で死滅してしまい、アルコールによる消毒効果も高いです。流行期間中は手洗い励行と患者の体液（唾液、痰、鼻汁など）が付着したものはアルコールにて消毒してください。

保護者の皆様方へのお願い

バランスの取れた食事、適切な睡眠など、お子様の体調を整えて、免疫力を高めるようにご配慮ください。また、園児と同居されていらっしゃるご家族に、インフルエンザの患者さんが発生した場合は、可能であれば寝室は別にして、患者さん自身に咳エチケットと

してサージカルマスクを着用していただく事はもちろん、他のご家族の皆様方もマスク着用・手洗い励行をご留意いただく様にお願いいたします。ご留意いただく期間は、ご家族の発生者との最終接触日を0日として7日目までを目安としてください。

また、保護者の皆様方がインフルエンザを発症されている場合は、原則としてお子様の送迎は控えていただくようお願いいたします。やむ終えない場合は、必ずサージカルマスク着用し、園内には入らないようお願いいたします。

家庭内環境整備

適切な温度と湿度が保たれるように、家庭内の環境を整えるようにご配慮ください。

(インフルエンザウイルスが蔓延しにくい環境 室温：20 以上 湿度：50～60%)

発症した場合の出席停止期間

インフルエンザは、学校保健安全法で「第二类感染症」に分類されております。

発症した園児は、**発熱した日を0日として発症から5日間が経過し、かつ解熱した日を0日として解熱後3日間が経過するまでは園を休ませる。**

出停期間は2012年4月に改正がありました。背景は、3歳以下の乳幼児はウイルス残存率が高い事と、いったん解熱しても再度発熱する(二峰性発熱)こともあるからです。

<参考資料> ~手洗い・うがい・マスク



手洗い

感染予防の基本は「手洗いに始まって手洗いに終わる」と言われるほど有効な手段であるが、正しい方法で行う事が重要。

- 手を洗う時は時計や指輪をはずす
- 爪は短く切っておく
- 指先・爪の間、指の間、親指、手指まで留意して雑にならないように洗う
- 水道栓の開閉は手首・肘などで行う
- ジェットタオルあるいはペーパータオルなどで手を完全に乾燥させる
- アルコールを噴霧し、手指に刷り込む



うがい

のどや口の乾燥を防ぐ
のどの粘膜の菌やウイルスを洗い流す

- クチュクチュうがい(正面を向いたまま吐き出す)
- ガラガラうがい(上を向いて、喉の奥に届くように。15秒が目安)
- もう一度ガラガラうがい

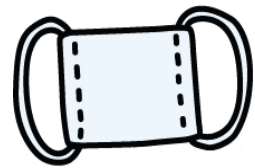


マスク

呼吸器官を保温・保湿する効果
くしゃみや咳によるしぶき(飛沫)による感染拡大防止

つける時

- マスクをつける前にしっかり手洗いを行う
- マスクの上下を引っ張り、張り出した部分が表側になるように形を作る
- ノーズフィットワイヤーを上にして、顔に当てながら紐を両耳にかける
- ノーズフィットワイヤーを鼻の形に合わせて、あごを包むようにマスク¥を下まで伸ばして顔をフィットさせる
- マスクをしたら、ノーズフィットワイヤ - をしっかり鼻の形に合わせる



はずす時

- マスクをはずすときはゴムバンドのみを触ってはずし、表面や内側には触れないように注意する
- マスクはビニール袋に入れ、口を閉じて廃棄する。
- マスクをはずした後は、手洗いをしっかり行う。