



2025年 11月  
美唄市病児保育室  
090-6215-8842  
市立美唄病院併設

日の短さとともに、寒さが身に染みる季節になりました。室内では、暖房が欠かせないですが、空気が乾燥するとウイルスなどの感染症のリスクが高くなります。今年のインフルエンザは、過去20年間で2番目に早い流行となっています。感染症にならないために、体調管理や予防に努めましょう。

## インフルエンザ"が"はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。

ただし、一般的には発熱後8時間以上たっていないと、検査をしても正確な結果が出ません。



### 症状

突然の高熱  
(38℃以上)

頭痛

おう吐

のどの  
痛み

鼻水

かんせつ  
関節痛  
筋肉痛

激しいせき

### 予防のために

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること(13歳未満)

### インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### 予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰つたら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしつかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



たっぷりの  
睡眠も大切！



### インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかるても軽い症状で済むので安心です。

#### Q 接種の方法は？

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。



#### Q いつごろ受けたほうがよい？

A 最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。



#### 引用・参考文献

守屋陽一. 健康イラストコレクション. 2022,3,25. p72,76