

毎日寒い日が続いていますね。空気も乾燥しインフルエンザも増えています。
今回は、風邪とインフルエンザの違いと、発熱時の対処法についてお伝えしています。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪の違いは、主にウイルスの種類と症状です。
違いを知り、初期症状の段階で適切な対処法ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	一般的な風邪
発症時期	冬期に流行	1年を通して流行
症状の進行	急激	緩徐
発熱	38度以上の高熱	微熱～高熱
症状	高熱、関節痛、筋肉痛、頭痛、 全身倦怠感(ぐったり)、咳、 のどの痛み など	熱、くしゃみ、咽頭痛、鼻水、 鼻づまり など
ウイルス	インフルエンザウイルス	アデノウイルス など

インフルエンザかも... と思ったら

インフルエンザウイルスを増やさないために、早めに受診することをおすすめします。
しかし、インフルエンザの検査は発熱後すぐだとウイルス量が少なくて結果がでないことも
あります。検査がより正確な結果が出るのは、発熱から12時間経過してからの
検査であると言われています。なので今の時期は、子どもの熱、変化に常に気を付け
熱がいつからあるのか、しっかり把握してあげることが大切ですよ

自己判断で、風邪薬や解熱剤は服用しないようにしましょう!

一般的に風邪と違い、インフルエンザウイルスに風邪薬などの薬の効果はあり
ません。受診時に解熱剤を使用してしまう時は、必ず医師に伝える
ようにして下さいね。

発熱時の対処法

発熱は、病気のサインであると同時に、体内に入ってきた細菌や
ウイルスと戦って、体を守っている最中の状態でもあります。普段から子どもの平熱をきちんと
把握し、発熱にも冷静に対処しましょう!

- ★発熱時は、まず全身状態をみてください。細かい変化も受診時しっかり伝えて下さいね。
- 熱の出はじめ → 寒えや震え、手足が冷たい。この時は、温めてあげてください。
お湯を温めるといいですよ。
- 熱があがると → 手足が温かくなり汗がでる。汗が乾いたらこまめに着かえて、氷枕や冷たい飲み物の下
のたい血管があるところを冷して下さい。
- ★熱がある時は、しっかり補水(イオン水、麦茶など)して下さい。
- ★そして体をゆくり休めましょう!

感染症の予防にはやっぱり手洗いが一番!! ですよ。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレ
の後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな 手の洗い方



先月の病児保育利用数と疾患	
利用数	2名
疾患	感冒(かぜ) 急性気管支炎