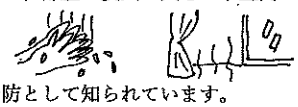
ほ け ん だ よ り

令和８年１０月　みどり保育所

今年は、早くからインフルエンザの流行がみられています。その理由として考えられているのが

・南半球(今は冬)からの海外からのウイルスの流入
　コロナの流行が落ちついてきたので、旅行・帰国などの人の活発な移動があった。
・猛暑による免疫力の低下
　厳しい暑さにより、睡眠不足・食欲不振による体力の消耗。
・免疫の減衰
　コロナ禍以降の流行状況の変化により、ウイルスに対する社会全体の免疫が一時的に低下。
・エアコンの使用による換気不足
　などがあります。

☆やっと涼しくなってきた今、バランスの良い食事、十分な睡眠をとり、免疫力を維持しましょう。
☆石けん、流水による手洗いを励行し、部屋の換気に気をつけ室内の乾燥を防ぎましょう。



一般的に注射によるワクチンが予防として知られています。

◎注射不活化ワクチン
・ウイルスを不活化(殺菌)した製剤
　ウイルスそのものは生きていないため、感染のリスクは全くない。免疫力の弱い人や小さい子どもは２回の接種が必要。免疫を獲得するのに約二週間かかり、効果は４～５ヶ月。
・副作用
　注射部位に腫れ、痛み、まれに発熱、体のだるさ
　重篤な副作用は非常にまれ。

昨年より、鼻から吸入するワクチンが出ています。これについて説明します。

◎経鼻生ワクチン(フルミスト)
・２歳以上１９歳未満の子どもや若者が対象。
・生きたインフルエンザウイルスの病原性をできるだけ抑え、免疫が作れるギリギリまで弱めた製剤。ウイルス自体が体内で増殖することを通じて免疫を獲得。
・効果は約１年。
　１回の摂取で迅速に免疫が獲得でき十分な効果が期待される。
・両方の鼻腔に 0.1 mℓずつ噴霧する。痛みはない。

・フルミストが摂取できない人
　発熱中。急性疾患にかかっている人
　卵白やその他のワクチン成分に対して重度のアレルギーがある人
　妊娠中の人
　免疫不全の人
　重度の喘息を持っている人(担当医に相談してください)でも、注射ならＯＫです。

・副作用
　３０～４０％の人で摂取後３～７日までに鼻汁・鼻閉、数％の人で発熱がみられる。重篤な副作用は非常にまれです。

☆いずれも、主治医と相談の上ワクチン接種をしてください。
☆既にインフルエンザＡ型に感染した人は、治ってから２～３週間以上あけて、インフルエンザＢ型を予防するため、ワクチン接種を受けると良いでしょう。

インフルエンザの出席停止とは・・・

・「発症」とは「発熱」を目安とします。
・「発症した日」及び「解熱した日」の翌日を一日目、として数えます。
・発症後５日間かつ解熱後３日間は出席停止となります。
　(インフルエンザの感染力は、発症１日前から、発症後７日くらいまであります。)
・発症後４日目以降に解熱した場合は、解熱日によって出席停止期間は延長されます。
・下の表を参考にしてください。

		発症日	発症後５日を経過								
		０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目	９日目
例１	発症後１日目に解熱した場合	発熱 出席停止	解熱	１日目	２日目	３日目	発症後５日間出席停止	登所 ok!!	※解熱後３日を過ぎていますが、発症後５日間は出席停止となります。		
例２	発症後２日目に解熱した場合	発熱 出席停止		解熱	１日目	２日目	３日目	登所 ok!!			
例３	発症後３日目に解熱した場合	発熱 出席停止			解熱	１日目	２日目	３日目	登所 ok!!		
例４	発症後４日目に解熱した場合	発熱 出席停止				解熱	１日目	２日目	３日目	登所 ok!!	
例５	発症後５日目に解熱した場合	発熱 出席停止					解熱	１日目	２日目	３日目	登所 ok!!
	わたしは ぼくは	月　日	日	日	日	日	日	日	日	日	日