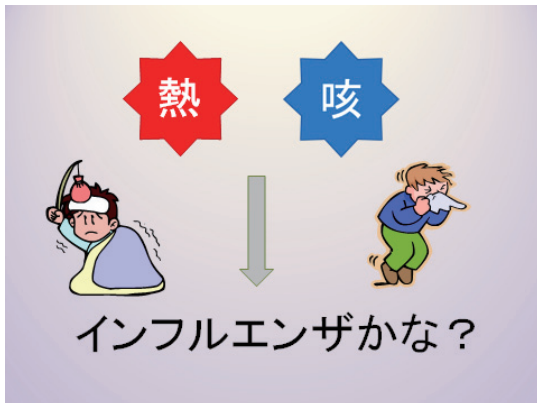


# インフルエンザ



園・学校で熱が出た

↓  
すぐに病院へ行って  
検査!



## インフルエンザかな? ★

「今日はおうちでゆっくり休んでください。」

- 解熱薬を使ってよい
- 体温測定

「明日、小児科で診てもらいましょう。」

## 熱が出たとき

熱でつらそう + 38.5℃以上

↓  
病院でもらった解熱薬

↓  
市販の解熱薬でもいい

インフルエンザは毎年12月末あたりから流行が始まります。

インフルエンザの特徴は高い熱と強い咳です。普通の風邪よりも症状の強いのがインフルエンザですね。

「インフルエンザかな?」と思ったら、病院へ行って検査をしてもらうことになりますが、病院へは熱が出たらすぐに行く方がいいのでしょうか?

早く行ってインフルエンザかどうか早く知りたい、と思うのですが、残念ながら熱が出てから2-3時間後では半分くらいの「正解率」なのです。

インフルエンザらしいのに検査をしても陰性になると、また明日もう一度検査をしましょう、ということになってしまいます。子どもにはつらい検査ですから、何度も検査をするのはかわいそう。

保育園や学校で熱が出たら、今日はおうちでゆっくり休ませましょう。

おうちでは熱を下げる薬を飲ませてとりあえず楽にしてあげましょう。そして熱をしっかり測ってください。翌朝までの様子を見てから小児科に行くと、インフルエンザか、他の病気か、はっきりわかると思います。

インフルエンザに限らず、熱が出てつらそうなときは解熱薬を飲ませていいですよ。だいたい38.5度以上でつらそうなら、使ってもかまいません

病院でもらった解熱薬があれば、それを使っていいですし、なければ、市販の解熱薬でもかまいません。

## 市販の子ども用解熱薬



アセトアミノフェン

市販の「かぜ薬」ではなく、「解熱薬（ねつをさげるくすり）」を選んでください。大人用の解熱薬を子どもに使ってはいけません。

（このホームページの「市販の解熱薬」に詳しい説明が書いてあります）

### 治療

#### インフルエンザ

- タミフル……飲む……5日間
- リレンザ……吸入……5日間
- イナビル……吸入……1回

発熱してから48時間以内に  
使い始めれば有効。  
（急ぐ必要はない）

インフルエンザと診断されれば、タミフルなどを使います。

ただし10歳以上のお子さんにはタミフルは使わず、イナビルなどの吸う薬を使います。

イナビルは1回吸うだけでおしまいなので便利ですが、うまく胸の中まで吸い込まないと効果がないので、小学校低学年以下のお子さんには無理でしょう。

## いつから保育園へ？

（厚労省2012-11）

発症から 5日経過	0日	1日	2日	3日	4日	5日			
下熱から 3日経過				0日	1日	2日	3日		
				下熱					
保育園	休	休	休	休	休	休	休	OK	OK

例外もある(医師の許可)

熱が下がり、元気も出てきたら保育園や学校に戻りたいところですが、いつから行ってよいかについては、決まりがあります。

インフルエンザが始まった日を0日として少なくとも5日間は休まなくてはなりませんし、熱が下がった日を0日として、3日間（学童は2日間）は休まなくてはなりません。

治りきらないうちに保育園や学校に行くとお友達にうつしてしまうので、このような決まりがあります。おうちでゆっくり休んでくださいね。