かぜ・インフルエンザの季節の備え

予防と、かかったときの対応

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ	インフルエンザ
主な症状	のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せき	38℃以上の熱、頭痛、関節や筋肉の痛み、全身のだるさ
始まり方	ゆっくり	急に
全身の症状	あまりない	強い

一般的な傾向です。症状だけで見分けることはできません。

予防のためにできること

- 石けんで手を洗う
- 部屋の湿度を50〜60%に保つ
- 部屋の空気を入れかえる
- しっかり休み、バランスよく食べる
- 流行時は人ごみを避ける
- インフルエンザワクチンを受ける

かかってしまったら

- 安静にして休み、水分を十分にとります。
- せきが出るときはマスクを。
  無理に登校・出勤しないでください。
- 高熱が続く・呼吸が苦しいときは、
  早めに受診してください。



お子さんのインフルエンザ

発熱から少なくとも2日間は、一人にしないでください。

急に走り出すなどの異常行動が出ることがあります。
玄関・窓にかぎをかけ、ベランダに面していない部屋で寝かせましょう。



ポイント

インフルエンザのお薬は早めに

症状が出てから48時間以内に始めると効果的です。
使用は医師の判断に従ってください。

参考：厚生労働省「急性呼吸器感染症（ARI）総合対策に関するQ&A」
AMR臨床リファレンスセンター／PMDA「くすりQ&A」

かぜ・インフルエンザの季節の備え

学校・園を休む期間と、お薬の注意点

インフルエンザで学校・園を休む期間

発症後 5日 と、解熱後 2日（幼児は 3日）の両方が経過してから

発症日・解熱日は0日。翌日から1日目と数えます。

例① 2日目に熱が下がった場合

	発症日 0日目	1日目	解熱 2日目 ▼	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
小学生以上	お休み						登校可		
幼児	お休み						登園可		

早く熱が下がっても、最短で6日目から。

例② 4日目に熱が下がった場合

	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	解熱 4日目 ▼	5日目	6日目	7日目	8日目
小学生以上	お休み							登校可	
幼児	お休み								登園可

熱が下がった日が遅いと、お休みも延びます。

※経過の一例です。医師が感染のおそれがないと認めた場合を除きます。

市販のお薬を使うときは

1 症状に合ったお薬を
迷ったら薬剤師・登録販売者に相談を。

2 買う前に相談が必要な方
治療中の病気がある方、ほかのお薬を飲んでいる方、妊娠中・授乳中の方、アレルギーのある方。

3 説明書を読み、量・回数を守る

4 同じ成分の重複に注意
かぜ薬と熱さまし・痛み止めなどは成分が重なることがあります。
併用前に相談を。

5 大人用を減らして飲ませない
15歳未満には使えない熱さましの成分があります。大人用を量を減らして飲ませないでください。

6 よくならないときは受診を
しばらく使っても改善しないときは、使用をやめて受診してください。



ポイント 抗菌薬は、かぜには効きません

かぜやインフルエンザの原因はウイルスです。抗菌薬（抗生物質）は細菌とたたかうお薬なので、**ウイルスには効きません**。
かぜ薬は、つらい症状をやわらげるためのお薬です。

参考：青梅市「インフルエンザの出席停止期間の基準」早見表／札幌市医師会
厚生労働省「急性呼吸器感染症（ARI）総合対策に関するQ&A」
AMR臨床リファレンスセンター／PMDA「くすりQ&A」