

# 保健室からの連絡


<12月号> 2018.12.4.

## 今冬のインフルエンザ予防対策

季節性インフルエンザのウイルスには、A（H1N1）亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じ亜型）、A（H3N2）亜型（いわゆる香港型と同じ亜型）、2系統のB型の4つの種類があります。いずれも流行の可能性があります。流行しやすい年齢層はウイルスの型によって多少異なりますが、今年も、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。

## カゼ・ひきはじめの注意


無理をせず体を休ませる  
ことを心がけましょう。




早め早めの対策が、  
早く元気になるためのカギ。  
温かくして ゆっくり休もう。

しっかり食べて  
栄養をとりましょう。

特に  
ビタミンCを  
たっぷり！




室内の温度・湿度にも  
気を配りましょう。



湿度は  
70%前後

温度は  
21~24℃

急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み...  
こんな症状のときは **インフルエンザ**かも!?



早めに病院へ行き  
治療を受けましょう。

学校保健安全法は出席停止期間を次のように定めています

**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を  
経過するまで登校できません。**

ただし、病状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。

		発症後、最低5日間は登校不可							
発症当日		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
〈例1〉 発症2日目に解熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日以内 登校不可	登校可能		
〈例2〉 発症4日目に解熱	 発熱	 発熱	 発熱	 発熱	 解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		

# 平成30年度インフルエンザQ&A

厚生労働省・国立感染症研究所感染症免疫センター・日本医師会作成

## Q1 インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

## Q9 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

- 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です

- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。