

## 保健室だより

# インフルエンザの感染を防ぐために!

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないことが重要です。感染を広げないために、一人ひとりが**かからない、うつさない**対策をしましょう。

### ✔ インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	38℃以上の発熱 全身症状(頭痛・関節痛など) 局所症状(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳など) 急激に発症	発熱 局所症状(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳など) 比較的にゆっくり発症
流行の時期	1月～2月がピーク ※4月、5月まで続くことも	年間通じて、特に季節の変わり目や疲れているとき

### ✔ インフルエンザとは?

インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。A型・B型・C型の3つの型があり、年によって流行するウイルスが違います。A型とB型は非常に感染力が強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。

### ✔ 感染経路は飛沫感染と接触感染

#### 飛沫感染

主な感染場所・・・学校や職場、満員電車

感染者のくしゃみや、つばなどと一緒にウイルスが放出  
→そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



#### 接触感染

主な感染場所・・・電話やバスのつり革、ドアのふ、スイッチなど

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる→その手で周りの物に触れてウイルスがつく→別の人がその物に触ってウイルスが付着→その手で口や鼻を触って粘膜から感染

### ✔ 正しい手洗いや、健康管理、予防接種で感染予防!

- ① 日常の健康管理  
免疫力が落ちていると感染しやすくなります。十分な睡眠と食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ② 適度な湿度を保つ  
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って50%～60%を保つと効果的です。
- ③ 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不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- ④ 予防接種を受ける  
ワクチン接種は、インフルエンザ発症の可能性を減らし、発症しても重症になるのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果は5ヶ月程度です。流行する型は毎年変わるために、毎年の接種が必要です。  
※ワクチンを接種していてもかかることもあります。

予防接種に関する相談は→京都府予防接種相談センターまでお問い合わせください。

(電話相談窓口) 京都府予防接種相談センター (電話) 075-811-9150  
(毎週) 月・木・金(休館日・祝日を除く) (時間) 9:00～17:00

## 正しい手洗いの方法



流水で手をぬらした  
後、石鹸で手のひら  
をこすります



手の甲をのぼすよ  
うにこすります



指先、爪の間を念  
入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらを  
ねじり洗いします



### 手洗いの前に

- ☆爪は短く切りましょう
- ☆時計や指輪は外しましょう



ペーパータオル等で  
拭き取ります



水で洗い流します



手首も洗います

## ☑ インフルエンザかなと思ったら・・・

### ① 早めに受診する

急に 38℃以上の発熱がでて、咳やのどの痛み、全身倦怠感を伴うなど疑わしい症状がでたら受診しましょう。（発熱 12 時間未満の場合、検査が陽性にならないことがあります。検査は発熱後 12 時間以上経過してから受けましょう）

※インフルエンザは学校感染症に指定されています。インフルエンザと診断されたら「発症後 5 日かつ解熱後 2 日が経過するまで」は出席停止となります。医師の指導のもと、通学をしてください。

### ② 安静にする

睡眠を十分にとるなどし、休養をとりましょう

### ③ 水分補給

高熱による脱水症状を予防するためにこまめに水分の補給をしましょう

### ④ 咳エチケット

- ⇒ マスクをする・・・くしゃみがでている間はマスクを着用し、使用後は捨てましょう。
- ⇒ マスクは、鼻と口の両方を確実に覆いましょう。
- ⇒ ティッシュでふくときは、口と鼻をおさえ、使用後はゴミ箱にすてましょう。
- ⇒ くしゃみや咳は 1～2 m とびますので、周囲の人から離れましょう。
- ⇒ 人に感染させないためにも、手洗いをしましょう。

### ⑤ 熱が下がってもウイルスが体内に残っているので、なるべく外出は控える

- 厚生労働省ツイッター  
11 月から 3 月の間、厚生労働省のインフルエンザ予防啓発キャラクター「マメゾウくん」と「アズキちゃん」が、インフルエンザに関するマメ知識を Twitter にて、たま～につぶやきます。  
<https://twitter.com/MHLWitter>
- 京都府医師会「予防接種関連情報」（京都府内の医療機関を検索できます）  
<http://www.kyoto.med.or.jp/service/vaccination.shtml>