

# インフルエンザについて知り、 感染を予防しましょう！！

R2. 12. 7

インフルエンザは例年12月～4月に流行し、1月～3月に感染のピークを迎えます。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症の流行もあり、インフルエンザの流行時期や感染拡大の程度は例年と少し異なるかもしれません。インフルエンザも感染力は非常に強く、まれに重症化することもあります。インフルエンザについてよく知り、感染予防をして自分の身を守っていきましょう。

## 【インフルエンザと普通の風邪の違い】

普通の風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症についてまとめてみました。

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
病原体	様々な種類のウイルス	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>●発熱</li> <li>●呼吸器症状                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・のどの痛み</li> <li>・鼻汁</li> <li>・咳、くしゃみ</li> </ul> </li> </ul> <p>※感染したウイルスによって症状は多少異なります</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●38℃以上の発熱</li> <li>●全身症状（突然現れる）                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛</li> <li>・関節痛</li> <li>・筋肉痛</li> </ul> </li> <li>●呼吸器症状                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・のどの痛み</li> <li>・鼻汁</li> <li>・咳、くしゃみ</li> </ul> </li> </ul>	<p>最もよくある症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●発熱</li> <li>●空咳（痰の出ない咳）</li> <li>●倦怠感（だるさ）</li> </ul> <p>時折みられる症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●痛み</li> <li>●のどの痛み</li> <li>●下痢</li> <li>●結膜炎</li> <li>●頭痛</li> <li>●味覚または嗅覚の消失</li> <li>●皮膚の発疹、または手足の指の変色</li> </ul> <p style="text-align: right;">等</p>



## 【インフルエンザの予防方法】

インフルエンザを予防する方法としては

- [1]病原体（ウイルス）を排除する
- [2]感染経路を遮断する
- [3]自らの抵抗力をあげる、が基本となります。



## [1] 病原体を排除する

病原体を排除するための方法としては以下の①～②があげられます。

### ① 換気

効果的な換気方法は、対角線の窓を開けることと、30分～1時間に1回は換気をすることです。教室では、天窓を開けて常時換気をしていますが、休み時間は窓を大きく開けて空気の入れ換えをするようにしましょう。

### ② 湿度の保持

インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。加湿器を使用したり、ぬれタオルを部屋に干す等して、部屋の湿度を50～60%程度に保ちましょう。

## [2] 感染経路を遮断する

インフルエンザの感染経路は主に飛沫感染と接触感染の二つです。

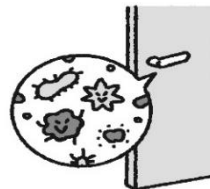
この感染経路を遮断し、感染リスクを抑える方法としては以下の①～③があげられます。

飛沫感染



咳やくしゃみ、会話等によって空気中に飛び散ったウイルスを吸い込んで感染する。

接触感染



ウイルスの付いた物を触った手から口や鼻に入って感染する。

### ① 咳エチケット

飛沫感染を予防するのに効果的なのは、咳エチケットです。



原則、マスクを着用して過ごしましょう。



咳やくしゃみをするときは、ハンカチや腕で口や鼻をおおい、他の人に向けて発しないようにしましょう。



鼻をかんだ時や、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、なるべく周囲の物には触れず、すぐに手を洗うようにしましょう。

感染者がマスクを着用する方が、感染を抑える効果は高いと言われています。インフルエンザは、発症の前日～発症後3～7日の間に、ウイルスを排出していると言われています。自分自身も含め、いつ、どこで、誰がウイルスを保菌し、排出しているかわからないので、マスクを着用した生活を続けていきましょう。

## ② 外出後等のこまめな手洗い・うがい

接触感染の予防に効果的なのは、流水・石けんによる手洗いとうがいです。インフルエンザウイルスはアルコールによる手指消毒も効果があります。

きっと、みなさんはもう習慣付いているとは思いますが、もう一度手洗い・うがいの手順を確認しましょう。

### ★正しい手洗いの手順★

30秒間かけて、丁寧に洗いましょう！



1  
時計、指輪などをはずし、流水で手を洗う



2  
石けんをつけて泡を立てる



3  
手のひら、手のこう、指の間をこすりあわせ泡を立てて洗う



4  
親指は反対の手でねじるようにつけねまでする



5  
ツメの間は手のひらですする



6  
手首は反対の手でねじるように洗う



7  
流水で石けんを十分に洗い流す



8  
清潔なタオルで拭く

### ★正しいうがいの方法★

「ガラガラうがい」は15秒を3回以上！！



1  
水を口に含む



2  
少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出す



3  
水を口に含んで上を向き、のどの奥で「ガラガラ」とうがいをする



4  
③を2～3回繰り返す

## ③ 人混みや<sup>はんかがい</sup>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、いつ、どこで感染するかわかりません。なるべく人との接触を避けるため、人混みや<sup>はんかがい</sup>繁華街への外出を控えましょう。

やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合にはマスクを着用し、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

### [3]体の抵抗力をあげる

私たちの体には、体内に病原体（細菌やウイルス等）が侵入してきたときに、その病原体から体を守る『免疫力』という力が備わっています。『免疫力』を保持・向上させる方法としては、以下の①～②があげられます。

#### ① 流行前のワクチン接種

例年、多くの方がインフルエンザのワクチン接種を行っていると思いますが、中には「ワクチンを打ってもインフルエンザにかかってしまうから、打つのをやめた」という声も耳にします。

インフルエンザワクチンは、発症のリスクを下げる効果と、重症化を防止する効果の2つの効果が期待されています。なるべくワクチン接種をしましょう。

#### ② 規則正しい生活

自分の健康を保つためには、「バランスの良い食事」「適度な運動」「適切な睡眠・休養」が大切です。規則正しい生活で、心身の健康を保ちましょう。

## 【インフルエンザにかかった時の過ごし方】

### ○出席停止期間について

→学校保健安全法で定められているインフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」です。但し、病状により、医師等において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません。

### ○病院でインフルエンザと診断されたら・・・

→外出を控え、自宅で安静に過ごしましょう。

特に、睡眠を十分にとることが大切です。水分補給も忘れずに行いましょう。

また、小児や未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩きまわるなどの異常行動を起こすおそれもあります。自宅において療養を行う場合、少なくとも2日間、小児・未成年者が1人にならないよう配慮をお願いいたします。

### ○具合が悪いとき、インフルエンザの疑いがあるとき

→早めに医療機関に受診をしましょう。

また、インフルエンザと診断されたときは以下の内容を学校に教えてください。

- ① インフルエンザの検査は受けたか
- ② インフルエンザの何型と診断されたか
- ③ 現在の症状や、医師から伝えられた登校可能日 等



**今後も、一人一人が感染症予防を徹底して、健康に過ごしましょう！！**