

保健だより

インフルエンザ
について学ぼう



風邪とインフルエンザとの違いって？

風邪は、様々なウイルスにより起こります。のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、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、重症化することもあります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症で、A・B・C型に大きく分類されます。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同様に、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状もみられます。

まれに急性脳炎を合併したり、老人や免疫力の低下している人は、肺炎を合併するなど、重症になることがあります。

インフルエンザの予防

① ワクチン接種

➤ 最も有効な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。

② 頻繁な手洗い、うがい

➤ 石鹸を使い、洗い残しがちな親指や手首等も忘れずに。できれば消毒薬を使用する。

③ 規則正しい生活

➤ 栄養バランスを考えた食事と、十分な睡眠をとる。

④ 人混みはなるべく避ける

➤ 混み合った場所ではマスクを使用する。

⑤ 咳エチケットを心がける

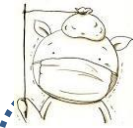
➤ 咳やくしゃみが出てしまうときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周囲の人から顔をそらす。(使用後のティッシュは蓋付きごみ箱に捨てる)

➤ 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する。

⑥ 空気の入替え

➤ 室内に居るときには加湿器を使って、湿度を50～60%に保ち、ときどき新鮮な空気を室内に入れて、室内の空気を入れ換えましょう。

➤ 教室では放課時間に窓を開けて空気の入替えをする事が望ましい。



インフルエンザワクチン

予防接種を

受けましょう。

発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳炎などの予防を防ぐ、重症化防止効果です。

ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5ヶ月程度効果が期待できます。

インフルエンザは、例年12月から3月頃に流行することから、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。6ヶ月以上13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種です。

予防接種をさけたほうがよい人は、ワクチンの材料である卵に対してアレルギーのある人や、急性の病気にかかっていたり、発熱している人などです。

診断・治療

- ① 具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。
- ② 安静にして休養をとり、水分を十分に補給しましょう。

■ 診断

通常、インフルエンザ迅速検査を用いますが、インフルエンザに感染していても陽性となるのは約8割です。検査のタイミングが早すぎても陽性率が低くなり、見逃されやすくなるので、発熱後12時間以上たってから検査を行うのが大切です。

■ 治療

抗インフルエンザ薬があります。適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると十分な効果がありますが、使用するかしないかあるいは使用薬の選択は医師の判断によります。

内服薬	・・・	タミフル	シンメトレル
吸入薬	・・・	リレンザ	イナビル
点滴静注薬	・・・	ラピアクタ	



■ 注意

小児、未成年者では、インフルエンザにかかることにより、急に走り出す、ウロウロ徘徊するなどの異常行動を起こす恐れがあるため、自宅において療養する場合、少なくとも2日間はひとりにならないようにしましょう。

■ 登校基準

インフルエンザは「学校感染症」に指定され、出席停止となります。

※学校の指定用紙がありますので医療機関での診断書は必要ございません。

ウイルスの排出期間は、感染防止のために十分な隔離の期間が必要です。

登校の基準は、発症後5日を経過し、かつ解熱後、登校は2日を経過した後です。

