



～健康日記～

『インフルエンザ』対策

(2019. 11. 29)

今年も「インフルエンザ」が流行期に入りました。毎年のことながらインフルエンザに感染しないよう、もし罹患したら・・・、予防と対策について再確認し、みんなで「インフルエンザ」に負けない正しい予防法を身につけ、健康に過ごしましょう。

◇インフルエンザの感染経路

- *飛沫感染＝インフルエンザウイルスに感染した人の、咳やくしゃみから出る小さな『飛沫』に混じるウイルスを直接吸い込み感染する。
- *接触感染＝ドアノブや電気のスイッチなどに付着したウイルスが後から触った人の手に付着し、鼻や口などの粘膜から侵入し感染する。

◇感染対策

1. 飛沫感染対策（咳エチケット）

- *咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- *咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
マスクは毎日使い捨てる不織布製のものが推奨されている。
- *手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う。
- *鼻汁、痰を含んだティッシュはすぐ蓋つきのゴミ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封する。



2. 接触感染対策＝手洗い

- *流水と石けんによる手洗いは手指についたウイルスを除去するには有効な方法で、感染予防の基本である。
- *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消毒も効果がある。

●正しい手洗い法

- ①流水で両手を十分に濡らす
- ②石鹸を泡立て、手首から5センチ上まで15～30秒間もみ洗い
- ③手のひらと手の甲をこすり洗い
- ④汚れのつきやすい指先、爪は入念に、指の間、親指、手首も忘れずに
- ⑤指先を上に向けて、流水で洗い流す
- ⑥洗った手は、よく乾いた清潔なタオルで拭く

3. 適度な湿度を保ちのどの乾燥を守る

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。特に乾燥した室内では、加湿器などを使用し適度な湿度（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を摂る

5. 人ごみへの不要不急な外出は避ける

6. 流行前に予防接種を受ける

インフルエンザの予防接種は、発症時、症状軽減の効果が期待でき、また、発症を一定程度の抑制効果も認められている。予防効果の期間は接種後2週間から5か月程度と考えられている。

インフルエンザにかかったら（対策）

●具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう

●安静にして、休養をとりましょう。特に十分な睡眠が大切です。

●水分を十分に補給しましょう

●薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう

*発病前日から発病後3～7日間はウイルスを排出すると言われ、そのウイルス量は解熱とともに減少するが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。

学校保健安全法では「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」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

以上