



保健室だより 冬号



空気が乾燥し、気温が低下する冬季は、感染症が流行します。早めの対策で冬の感染症を予防しましょう！

冬の感染症にご注意！ インフルエンザ対策

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています！



【風邪とインフルエンザの違い】

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通し引くことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

【インフルエンザはどうやってうつる？】

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

■**飛沫感染**: 感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことで感染します。

■**接触感染**: 感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。

【インフルエンザがうつらないようにするには？】

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です！

- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには**手洗い**を心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒液**で手を消毒するのも効果的です。
- 普段からの健康管理も重要です。**栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておく**こともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。



また、**予防接種も重要です！**

- 予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ただし**ワクチンの効果が持続する期間**は、一般的には**5か月**ほどです。
- 流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。

【インフルエンザにかかってしまったら・・・】

- ◆症状がある場合は**早めに医療機関を受診**しましょう。
- ◆インフルエンザの治療には、**抗インフルエンザ薬**があります。医師の指示に従って服用してください。
- ◆脱水予防のため、**こまめに水分を補給**しましょう。
- ◆咳、くしゃみが出るときは、マスクを着用するなど、**咳エチケット**を徹底しましょう。
- ※熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほどは自宅療養することが望ましいです。
- ※登校には**治癒証明書**が必要です！

【咳エチケットとは？】

- 咳やくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。
- ハンカチなどで口と鼻を覆いましょう。
- 咳、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。

＜マスクの正しいつけ方＞

インフルエンザには**不織布製マスクが有効！**

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調節します。
- はずすときはゴムひもを持ってはずしましょう。マスクの表面には触らないように注意！



＜効果のないマスク装着の例＞

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。

ノロウイルス対策

感染予防の基本は、誰でも簡単にできる**手洗い**です！
正しい手洗いでウイルスを洗い流しましょう！



～正しい手の洗い方～

①流水で手を洗う	②洗剤を手にとる	③手のひら、指の腹面を洗う	④手の甲、指の背を洗う	⑤指の間、付け根を洗う
⑥親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う	⑦指先を洗う	⑧手首を洗う	⑨洗剤を十分な流水でよく洗い流す	⑩手をふき乾燥させる

【ノロウイルスにかかってしまったら・・・】

潜伏期間: 感染から発症まで24～48時間

主な症状: 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。

感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状のこともある。

- ◆すみやかに**医療機関**に受診しましょう。
- ◆予防のための**ワクチン**や**特効薬**はなく、治療は**症状緩和の対症療法**が中心となります。
- ◆**水分補給**で脱水症を防ぐことが大切です。
- ◆**下痢止め**はウイルスの排泄も防ぐため、**安易な使用は禁物**です。

