

# インフルエンザ予防！

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。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。原因となるウイルスを体に侵入させないことや周りにうつさないようにすることがインフルエンザの感染拡大を防ぐこととなります。

## ★インフルエンザの症状

- ・ 38度以上の発熱
- ・ 全身症状（頭痛・関節痛・筋肉痛など）
- ・ 局所症状（のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せき）
- ・ 急激に発症

## ★流行時期

- ・ 1月～2月がピーク
- ※4, 5月まで散発的に続くことも・・・



☆インフルエンザはウイルスが体内に入ることによって発症します。ウイルスにはA型、B型、C型の3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。そして、A型、B型の感染力はとても強く日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

## ★感染経路

インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」の2つがあります。

### 飛沫感染

- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- ② 別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

### 接触感染

- ① 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ② その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- ③ 別の人がその物に手を触れてウイルスが付着
- ④ その手で口や鼻を手で触ったり食事などで粘膜から感染

※インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を絶つことが重要で

## インフルエンザから身を守るには！

### (1) 正しい手洗い

- ・帰宅時や食事の前などはこまめに手を洗いましょう。
- ・ウイルスは石けんに弱いので正しい手洗いをしましょう。

### (2) 健康管理

- ・免疫力が弱っていると感染しやすくなるので、普段から十分な睡眠とバランスのとれた食事をとることに心掛け免疫力を高めましょう。

### (3) 予防接種

- ・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ことを防ぐことができます。
- ※ワクチンを打っていてもインフルエンザかかる場合があります。

### (4) 適度な湿度を保つ

- ・空気が乾燥するとウイルスが活発化して感染しやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。

### (5) マスクの着用

- ・外出するときなどはマスクを付けましょう。感染の防止と付けることで適度な湿度が保てます。



### (6) 効果的ながらい

- ・うがい薬を使うことは効果的ですが、水だけでも効果はあります。まず、「クチュクチュ」うがいをし、上を向いて「ガラガラ」と約15秒うがいをしましょう。



※インフルエンザの感染拡大を防ぐには個人のエチケットも大切です。調子が悪いと思ったらマスクを着用するなどちょっとしたことで感染は防げます。