

# みんなで予防！「インフルエンザ」

東部教育事務所

## インフルエンザは12月～3月頃に流行します！

例年、11月上旬頃から散発的に発生し、それ以降、爆発的な患者数の増加を示して1月下旬から2月にピークを迎えます。その後、急速に患者数の減少を経て、4月上旬頃までに終息します。

## 1 「インフルエンザ」について

- 病原体** インフルエンザウイルス
  - 主な感染経路** 飛沫感染（患者の咳、くしゃみ）  
接触感染（机、ドアノブ、スイッチ等）
  - 潜伏期間** 通常1日～3日
  - 感染期間** 発症直前から、発病後3日程度までが感染力が特に強い傾向があります。
  - 典型的な症状** 急激な発熱で発症、38～39℃あるいはそれ以上に達します。頭痛、腹痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状が強い病気です。咽頭痛、咳などの呼吸器症状も見られます。
- ※感染者であっても、全く症状のない例や風邪のような症状のみでウイルスに感染していることを本人も周囲も気がつかない軽症例も少なくありません。  
※地域での流行状況について情報を確認することが重要です。

インフルエンザウイルスを含む気道分泌物の小粒子（飛沫）の数は、1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個といわれています！

## 2 感染予防策

- **流行前のワクチン接種**
  - ・感染後に発病する可能性を低減させます。
  - ・重症化防止に有効です。
- **飛沫感染対策としての咳エチケット（マスクの着用）**
  - ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう。
  - ・咳やくしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。
  - ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
- **外出後の手洗い等**
  - ・流水、石鹸で手を洗いましょう。（接触感染防止の基本）
  - ・アルコール製剤による消毒も効果があります。
- **適度な湿度の確保**
  - ・空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。
  - ・加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
- **十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**
  - ・体の抵抗力を高めるために、日ごろから心がけましょう。
- **人混みや繁華街への外出を控える**
  - ・マスクを着用して外出しましょう。
  - ・人混みに入らなければならない場合は、入る時間を極力短くしましょう。

『不織布（ふしょくふ）製マスク』を「織っていない布」を用いたマスクです。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたものです。

※詳しい情報はこちらへ…

- 埼玉県衛生研究所(埼玉県感染症情報センター)  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/surveillance/srv-flu.html>
- 平成25年度 今冬のインフルエンザ総合対策について(厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html#>
- 平成25年度 インフルエンザQ&A(厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>
- 国立感染症研究所感染症疫学センター  
<http://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/a/flu.html>
- インフルエンザに注意しましょう！ - 埼玉県保健医療部疾病対策課 -  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/page/influenzanituite.html>
- 予防のポイント「手洗い」「咳エチケット」 - 東京都感染症情報センター  
<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/flu/>



【学校保健安全法施行規則の改正（平成24年4月1日施行）により出席停止の期間の基準が変更されました。御確認を。】

「発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日（幼児にあっては、三日）を経過するまで」

※後五日とは、発症した日は含まず五日間という解釈です。また、後二日についても同様の解釈となります。