

保健だより

伊勢高校保健部 H30.10.18

インフルエンザの予防について

今年度インフルエンザは、既に6月や9月に一時的な流行がありましたが、一般的には11月前後から流行し始め4月頃まで流行します。主な流行期は12～3月ですが、高校生の皆さんにとっては冬休み明け～2月にかけては、「感染しやすい気を付けなければいけない時期」です。

受験を控えている3年生の皆さんは特に気を付けたいですね。

症状は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせてのどの痛み、鼻水などの症状も見られます。感染力が強く、気管支炎や肺炎など重症化することもあります。

インフルエンザ Q&A

インフルエンザにかからないためにはどうしたらいいの？

① 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、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



② 手洗いうがいの励行

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。(ノロウイルス予防にも!) うがいも同様で、喉の乾燥を防ぎインフルエンザ・風邪の予防になります。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒も効果は高く、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

昇降口や各階廊下に設置しています。



③ 人ごみや繁華街への外出を避ける

流行期には、できるだけ不要不急の外出は避け、感染源であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

④ マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発せられる小さな水滴(飛沫)による飛沫感染。マスクは、他人に感染するのを防ぐ(感染拡大を防ぐ)のに有効です。咳やくしゃみ、症状がある場合はマスクをしましょう。
また、鼻・喉の粘膜を湿らせ乾燥を防ぐ効果もあります。

⑤ 咳エチケット

- [1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- [2]咳やくしゃみが出る時はマスクをすること
- [3]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うこと



等心がけてください。

⑥ 適度な温度、湿度

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。また、ウイルスは低温・低湿を好みます。特に乾燥しやすい室内では、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。

インフルエンザの予防接種について



(インフルエンザワクチンについて)

ワクチンの効果は? …… 発症を抑え、重症化を防ぐ。

接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、感染後に発症する可能性を減らす効果と、インフルエンザに罹った場合の重症化防止に効果があります。

*感染・・・ウイルスが体内に入って増殖すること(ワクチンには感染を完全に防ぐ働きはありません。)

*発症・・・体内でウイルスが増え、潜伏期間の後、発熱やのどの痛みなどインフルエンザの症状が出ること。

効果の期間は?

接種後、約2週間～5カ月間程度。

いつ接種したらいいの? ……ほとんどの医療機関では10月から接種が始まっています。

インフルエンザの主な流行は12月～3月、効果が出るまでに接種後2週間程度要することから、12月中頃までの接種が望ましいとされています。接種するには医療機関へ確認をしてください。

副反応や接種できない人はあるの?

接種した場所の赤み、はれ、痛みや発熱、頭痛、寒気、だるさなどが見られることがあります。また、卵アレルギーのある人やこれまでの予防接種でアレルギーや体調不良が出た人、体調が悪いときなど接種を控えた方が良いでしょう。接種の前には医師と相談をしてください。

流行前のワクチン接種もインフルエンザ予防法の一つとして考えられています。

ただ、体調・体質などによって接種を控えた方が良いでしょう。接種については各自が保護者と相談のうえ行ってください。

《厚生労働省 HP インフルエンザ Q&A より》