

# 健康かわら版 NO.44

## ～保健師だよ～

令和元年度  
11月1日発行

北海道教育庁教職員局福利課



### みんなで予防インフルエンザ！

今年はいつもより早くインフルエンザの流行が始まっています。

#### ◎ インフルエンザと風邪はどう違う？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子供ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

#### ◎ インフルエンザワクチンの接種を！

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

- ・13歳以上は1回接種を原則としています。
- ・13歳未満は2回接種です。



・効果がでるまでに約2週間かかります。

・家族全員で受けましょう。

#### ◎ インフルエンザを予防しよう

- ①流行前のワクチン接種
- ②外出後の手洗い
- ③適度な湿度の保持

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。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。

④十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。

#### ⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

#### ◎ 正しい手の洗い方

手洗いの前に爪は短く切っておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルなどで良く拭き取ってから乾かします。