

# すこやか

近江高等学校保健委員会

## インフルエンザに注意してください。 教室の換気をしましょう！！

風邪やインフルエンザの流行する季節となりました。インフルエンザの特徴や拡がり方、感染を防ぐポイントなどを確認してください。

### かぜとインフルエンザはどう違う？

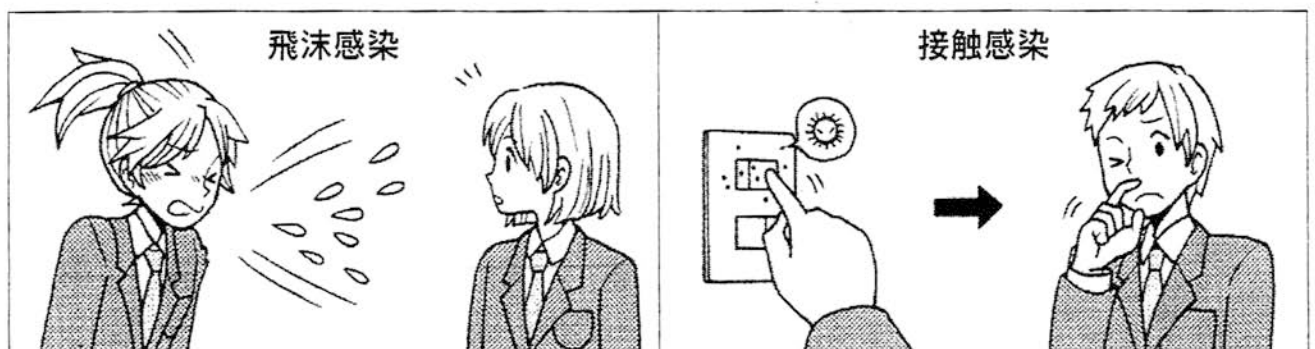
かぜ、インフルエンザともにせきや鼻水といった共通の症状がありますが、インフルエンザは急激に高熱（38℃以上）が出るのが特徴です。

	かぜ	インフルエンザ
原因	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス、RSウイルス	インフルエンザウイルス（A型、B型）
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所的症状。発熱はあっても38℃程度。	せき、のどの痛み、頭痛、関節痛、全身の倦怠感など。急に38℃以上の高熱が出る。肺炎、脳症などの合併症になり重症化することも。
流行時期	1年を通してひくことがある。	冬に多く、流行のピークは1～2月。

### インフルエンザはどうやって広がる？

インフルエンザの感染経路には飛沫感染と接触感染があります。患者がせきやくしゃみをしたときに出る飛沫（口から出る小さな水滴）に含まれるウイルスが体内に入ることによって感染するのが飛沫感染です。1回のくしゃみで約200万個のウイルスが飛散するといわれています。

また、患者がせきやくしゃみをした際、手で覆ったときなどに手についたウイルスがドアノブやスイッチなどに付着し、別の人がそこを触り、その手から鼻や口を通じて体内に入って感染するような感染経路を接触感染といいます。



## インフルエンザの予防法は？

インフルエンザを予防するためには感染経路を断つことが大切です。マスクは特に感染してしまった人からの感染拡大の防止、また飛沫感染を防ぐ効果もあります。せきやくしゃみが出るときは、マスクをする、マスクがないときはティッシュなどで口を押さえる、ほかの人の方に向けてせきやくしゃみをしない、といったせきエチケットを守ることが大切です。

手についたウイルスを体内に入れないためには、十分な量の水と石けんでしっかりと手洗いをするようにしましょう。



## インフルエンザにかかったときは？

インフルエンザへの対応の基本は、水分を十分にとり、自宅で安静にすることです。しかし、水分がとれない、頭痛がひどい、(家族などから見て)意識状態がおかしい、などの重症化を示す症状があればすぐに病院を受診しましょう。

インフルエンザの治療薬は、体内で増殖するウイルスを抑える効果があります。ただし、こうした効果が期待できるのは、発症から48時間以内に投与した場合で、それ以降だと効果は期待できません。治療薬が必要かどうかは医師の判断によります。

学校保健安全法による登校基準は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止」となっています。

## ワクチンの効果は？

インフルエンザワクチンには、感染した場合に発症を抑える効果が一定程度認められていますが、絶対発症しないわけではなく、また、ウイルスの感染自体を抑えることはできません。インフルエンザは、特に何らかの持病のある方や、高齢の方において重症化することが多いことが知られています。ワクチンを受けておくことで最も期待されるのは、この重症化に対する予防です。

