

インフルエンザの基礎知識と対処について

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で起こります。冬季を中心に流行し、毎年1000万人の人が感染しています。気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こすこともあり、最悪の場合は死亡する危険もあります。インフルエンザは患者が咳やくしゃみをしたときに含まれるウイルスを周りにいる人が直接吸い込んで感染する「飛沫感染」が中心です。

インフルエンザの特徴

発熱	38～40℃	悪寒	強い
原因	インフルエンザウイルス	発病	急激に発症
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛など	全身の痛み	強い
		合併症	気管支炎、肺炎など

インフルエンザを予防するには？

インフルエンザワクチンの接種が効果的です。100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。ワクチンの接種後、2週間すると、抗体（ウイルスから体を守るために、人間の体の中で作られる物質）が作られます。その後、5か月間ほど効果が期待できます。最も流行する1～2月から逆算して、11月下旬までに接種を終えておくことが望ましいでしょう。ワクチン接種に加え、次のことにも気をつけましょう。

流行期には人ごみを避ける



外出時にはマスクをする



帰宅後は手洗いをする



十分な睡眠や栄養をとる



室内は適度に換気する



感染拡大防止のために

インフルエンザにかかったら、出席停止が法律で定められています。「発症（発熱）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」は、出席停止になります。感染の流行を防止することが目的なので、定められた期間中はしっかりと自宅でもみましょう。



奈良県で インフルエンザ 大流行中！

2019/1/15現在
奈良県下の学校において

インフルエンザによる

出席停止者 3134 人

学級閉鎖 15 学級

学年閉鎖 10 学年

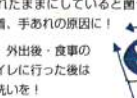
学校閉鎖 1 学校

(学校欠席者サーベランスより…)

感染症が流行する時期…手洗い再チェック！

手洗いの方法・流れ (③・⑥・⑦は両方忘れずに)

- ① 全体を軽く水で洗い流す
- ② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 手の甲をもう一方の手で洗う
- ④ 両手を組み、指の間を洗う
- ⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う
- ⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧ 流水で石けんの泡を確実に洗いおとす
- ⑨ 清潔なタオルやハンカチで水気をふき取る



※手をぬれたままにしていると菌やウイルスの付着、手あれの原因に！
※とくに、外出後・食事の前・トイレに行った後は必ず手洗いを！

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							