



11月のほけんだより

令和2年 第240号



呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

インフルエンザ

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが大切です。

今年は、新型コロナウイルス感染症の流行も踏まえ、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

1. インフルエンザとふつうのかぜを同じだと思っていないか？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。

インフルエンザウイルスの大きな流行の原因となるのは、A型とB型です。

A型とB型の中にもそれぞれ違う型があり、その年によって流行する型が違います。そのため前の年にかかったからといって、今年かからないというわけではありません。

2. インフルエンザとふつうの風邪のちがい！

	インフルエンザ	風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・38度以上の発熱 ・全身症状(頭痛, 関節痛, 筋肉痛など) ・局所症状 (のどの痛み, 鼻水, くしゃみ, 咳など) ・急激に発症 	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱 ・局所症状 (のどの痛み, 鼻水, くしゃみ, 咳など) ・比較的ゆっくり発症

3. どうやって感染するの？ 感染経路は「^{ひまつ}飛沫感染」と「接触感染」

インフルエンザが、どのようにして感染するのかを知っておきましょう。インフルエンザの感染経路として「飛沫感染」と「接触感染」の2つがあげられます。

- 飛沫感染・・・感染者の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。
別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。
- 接触感染・・・ウイルスの付着した手で、口、鼻等の粘膜をさわることによって、体内にウイルスが侵入して感染。

インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが重要です。

4. インフルエンザから身を守るためには・・・

私たちは日々、様々なものに触れています。触れることによってウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内への侵入を防ぐため、外出後の手洗いうがいを心がけましょう。

① 正しい手の洗い方

※爪は短く切って
おきましょう！
※時計や指輪ははずし
ておきましょう！

手洗いの前に・・・



- ② **健康管理**・・・十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ③ **予防接種**・・・予防接種をすることで発病の可能性を減らすことができ、また重症化を予防することができます。アレルギーのある人や急性の病気にかかっている人、発熱している人は予防接種ができない場合があるので医師に相談しましょう。
- ④ **適度な湿度**・・・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防護機能が低下します。室内では、加湿器を使って適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。
- ⑤ **人混みや繁華街への外出は極力控える**・・・
インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への不要不急の外出は控えましょう。また、やむを得ず人混みに入るときはマスクを着用し極力短時間にしましょう。

5. ほかの人にうつさないためには？ 「咳エチケット」

※飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、咳やくしゃみが出る時は、咳エチケットを心がけましょう。

★針金を曲げて鼻に密着させる。

★ゴム紐を耳にかける。

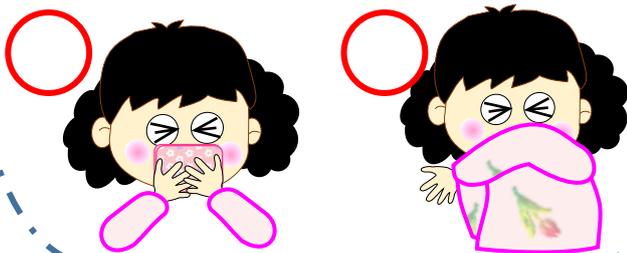
★隙間がないように

★あごがかくれるくらいまで
プリーツを伸ばす。



マスクがない場合・・・

咳やくしゃみが出る時は、ティッシュ・ハンカチ・服の袖・上着の内側などで口と鼻を押さえます。(ティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう)



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>