

ほけん通信。

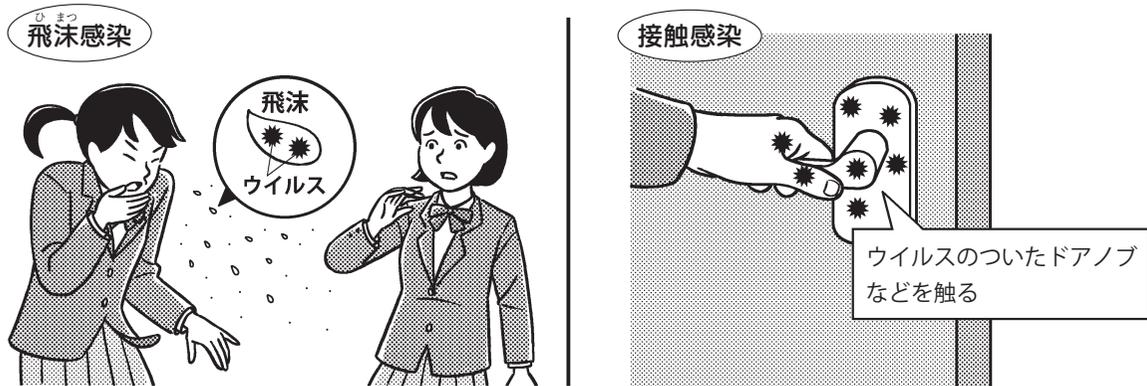
学校 年 月 日発行

流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために

指導／広島大学大学院 医系科学研究科 ウイルス学 教授 坂口 剛正 先生

インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで、感染します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などで、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。また、流行前にワクチンを接種することで、重症化を防ぐこともできます。

インフルエンザウイルスの感染経路



せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する飛沫感染と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。

発症や重症化を防ぐワクチン接種



1、ワクチンを接種する

2、体内に抗体ができる

3、感染時に抗体がウイルスの増殖を抑える

ワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体ができ、次にウイルスが入ったときの増殖を防ぎます。感染自体を抑える働きは弱いのですが、発症の可能性を低くし、重症化を予防します。

インフルエンザウイルスの感染予防対策



外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。



マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。



加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。



食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。

インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

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 😊	※発症後5日を経過していないため登校不可	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	—————→							