



# 保健のページ



全国的にインフルエンザの流行がみられています。今月はインフルエンザの予防について確認していきましょう。

## 【インフルエンザはどんな病気？】

インフルエンザウイルスが原因でおこる感染症です。急な高熱・鼻水・咳・咽頭痛、頭痛や関節痛などの全身症状がみられます。乳幼児の場合は、インフルエンザから急性気管支炎や肺炎、急性中耳炎を起こすこともあります。けいれんや意識障害がみられ、全身状態が悪化するインフルエンザ脳症に至る可能性もあります。インフルエンザのときに、アセトアミノフェン(カロナールなど)以外の解熱剤を使用すると、脳症を起こす可能性がありますので、乳幼児の場合は処方された薬を使う方が安全です。また、発熱してすぐのとき(おおよそ半日程度)は、正しい検査結果が出ないこともあります。発症後 48 時間以内なら抗ウイルス薬が処方されることもありますので、通院のタイミングも考慮してみましょう。

## 【どうやって予防する？】

### ① 予防接種を打ちましょう

発症をある程度おさえる効果や、重症化を予防する効果があります。13 歳未満の方は 2 回接種になります。現在用いられているインフルエンザワクチンは、4 価ワクチンになっており、インフルエンザウイルス A 型株を 2 種類、B 型株を 2 種類、培養して製造されています。そのシーズンに流行しそうなウイルスを用いて製造されているため、毎年接種した方が良いとされています。

インフルエンザワクチンを接種できるのは、生後 6 か月からです。まだワクチンを接種できない乳児を守るためにも、接種できる人は接種をし、集団免疫をつけておくようにするのが望ましいとされています。

### ② 手洗いなどの手指衛生

全ての感染症に有効ですが、手洗いは重要です。人は無意識に顔を触ってしまうものです。鼻や口、目などの粘膜を触る割合は大きく、接触感染の原因にもなっています。感染症の流行時期だけではなく、手洗いが習慣になるように取り組んでいきましょう。

### ③ 咳エチケットの心がけ

咳や痰などの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐために咳エチケットを心がけましょう。

マスクをしたり、マスクをしていない場合は、咳やくしゃみはティッシュや腕の内側で受け止め、他の人から顔をそむけるようにします。

くしゃみや咳を受け止めた手は、ウイルスが付着していますので、手洗いをするようにしましょう。

## 【インフルエンザは出席停止期間があります】

学校保健安全法により、出席停止期間が定められています。

「発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 3 日を経過するまで」お休みになります。

発症した日は 0 日目という数え方になります。解熱した日は、発熱期間に含まれますので、熱のない日が 3 日間続くことで「解熱した後 3 日を経過」という条件をクリアします。

参考: 厚労省ホームページ 看護師より



