



げんきのもと

岩美南小学校 保健だより
No.9 (H27. 12. 15)



インフルエンザ特集

毎年冬になると流行するインフルエンザ。流行の前に症状や予防対策についてまとめてみました。

かぜとの違いは??

かぜに比べ症状が強く、急に発症します。

| インフルエンザ | 症状 | かぜ |
|--------------|--------------|--------|
| 38℃以上の 高熱 | 発熱 | あり |
| 急激 | 進行 | ゆるやか |
| 全身 | 症状の 出るところ | のどや鼻など |
| 強い | 咳や寒気、 関節痛 | あり |
| 強い | 頭痛 | あり |

予防接種について

予防接種の効果は2つあります。

- ① 発症を少なくする。
 - ② (発症しても)重症化する割合を減らす。
- 感染しないわけではありませんが、予防接種をしないよりは、症状を抑えられます。

接種してから効果が出るのに 2週間程 かるため、もしこれから行かれる方がおられましたら早めの接種をおすすめします。

今年からワクチンが変わり、4種類のウイルスに対応できるようになりました。(昨年までは3種類でした。)

インフルエンザの予防

1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついているかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。



2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



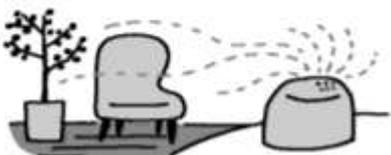
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。



4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



6 予防接種

10月から受けられます。流行までに少なくとも1回はワクチンを受けておくと安心です。13歳未満は2回の接種が勧められています。

