



保健だより 2021 冬号



毎年約 10 人に 1 人が感染している季節性インフルエンザの流行に備え、適切に対応していきましょう。

【感染防止】

(1) 3 つの正しい「咳エチケット」

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。人が集まるところで実践することが重要です。



※不織布製マスク推奨

(2) 予防接種

発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。接種回数については 13 歳以上の方は、1 回接種を原則としています。12 月上旬までには接種を済まされることをお勧めします。

(3) 栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。

(4) 湿度は 60% 前後を保ちましょう。



【インフルエンザと風邪との違い】

	季節性インフルエンザ	風 邪
症状	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの 全身症状 。	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。
流行の時期	1 月～2 月に流行のピーク。ただし、4 月、5 月まで散発的に流行することも	一年を通しひくことがあります。

【インフルエンザによる出席停止期間があります】

現在、学校保健安全法ではインフルエンザにかかったら、「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで」を基準として医師の指示に従ってください。