

感染症だより NO.1

平成30年11月26日
新宿区立西新宿中学校
養護教諭・栄養士

～インフルエンザの予防と対策～

これからインフルエンザをはじめとする感染症が本格的に流行する季節となります。全国・都内ではインフルエンザの患者報告数が増えてきており、今年の流行は例年よりもやや早い予想となっています。このたよりをしっかり読んできちんと予防・対策をしましょう。

インフルエンザと風邪、それぞれの特徴は？

インフルエンザは風邪と異なり急な発熱や激しい頭痛、悪寒を感じます。

特徴	インフルエンザ	風邪（普通感冒）
流行シーズン	12月～3月ころ	冬に多いが、そのほかの季節も
病気の経過	急激に進む	ゆるやかに進む
初期症状	悪寒、高熱など	くしゃみ、鼻水
発熱	高熱（38～39℃以上）	微熱（37～38℃）
関節痛・筋肉痛	多い	軽度
合併症	肺炎、気管支炎、中耳炎など。 まれに脳症などを起こす。	多くはないが、 肺炎、気管支炎、中耳炎など。

※注意※

症状には個人差があります。また、「インフルエンザ」という診断は医師が検査を行って診断します。安易に自己判断をせずにきちんと医療機関で受診し、医師の指示のもと正しい治療を行いましょう。

感染経路 どうやって感染するの？

「人→人」飛沫感染

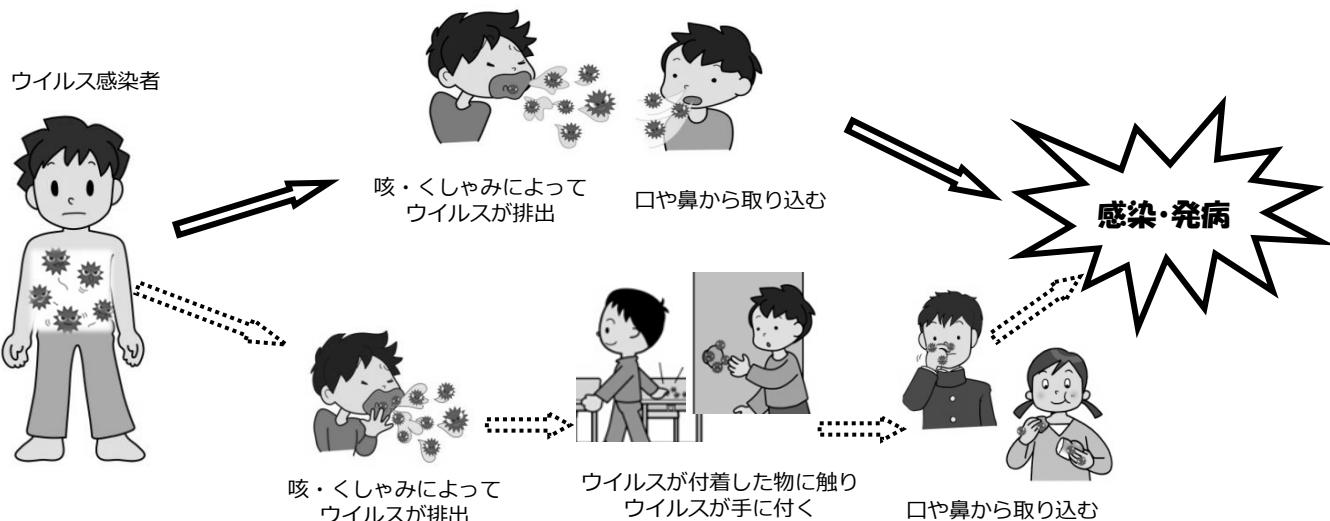
経路
1

インフルエンザの主な感染源は、感染者からくしゃみや咳などで放出されたしぶき（細かいだ液や鼻水など）です。このしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを1～2m以内の距離で受けることで感染します。

「人→物→人」接触感染

経路
2

感染者からくしゃみや咳などで放出されたしぶきが直接、物に付着したり、くしゃみや咳をおさえた手で机やドアノブを触ったりすることでウイルスが広がります。それを手で触り、口や鼻から取り込むことで感染します。



インフルエンザ予防の基本



☑ インフルエンザワクチンの接種

「ワクチン接種をしたから、インフルエンザに感染しない」ということではありません。しかし、**発症しても症状を軽くする**効果があります。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的に**5ヶ月**ほどです。また、流行するウイルスの型も変わるので、**毎年定期的に接種**することが望ましいです。



☑ 人ごみや繁華街への外出を控える

特に疲れ気味や睡眠不足の人は、人ごみや繁華街への外出を控えたほうがよいでしょう。

☑ 外出時にはマスクを着用

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫（ひまつ）と共に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します（「飛沫感染」）。外出する時には、**隙間がないように**マスクをしましょう。



☑ 手洗い、うがいの励行

人が多く集まる場所から帰ってきたときには、**手洗い、うがい**をしっかりしましょう。手洗い、うがいは**風邪やノロウイルス**予防にも効果的です。



☑ 室内では加湿と換気を心がける

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使って**適度な湿度（50～60%）**を保つといいでしょう。部屋は閉め切ったままにせず、こまめに**換気**するよう心がけましょう。



☑ 十分な休養、バランスの良い食事

体にはウイルスなどに負けない抵抗力が備わっていますが、その力を生かすためには十分な**休養**と**栄養**が欠かせません。

野菜と果物で免疫力を高める	たんぱく質で体力をつける	体を温め、抵抗力を高める
<p>緑黄色野菜に多く含まれるカロテン（ビタミンA）は、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。</p>	<p>果物やその他の野菜（色の薄い野菜）に多く含まれるビタミンCは、ウイルスへの抵抗力を高める働きがあります。</p>	<p>たんぱく質は体をつくる材料になります。肉だけに片寄ることなく、魚、卵、豆、豆製品などまんべんなくとり、たんぱく質の“質”を豊かにすることも大切です。</p>

インフルエンザにかかってしまったら…

☑早期受診

インフルエンザは風邪よりも**症状が強く**、肺炎などの合併症を起こしやすいので注意が必要です。高熱が出たら、まずインフルエンザを疑って**早めに医療機関**に行きましょう。



☑安静と休養

部屋を適度に暖かくし、安静にして**十分な睡眠**をとりましょう。

☑外出の自粛

インフルエンザは感染力が強いので、人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校に行かないようにしましょう。**インフルエンザは出席停止扱い**になります。※詳しくは4ページ参照

☑十分な水分の摂取

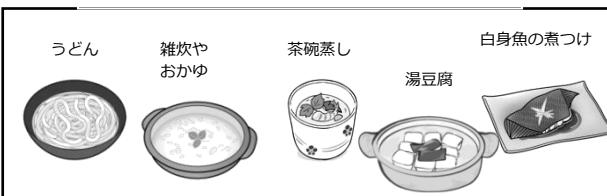
インフルエンザが発症している間は、高熱や発汗などで体の水分が失われがちです。**脱水症状**にならないために、十分な**水分補給**が必要です。体内に吸収しやすく、汗で失ったミネラル分を補給できるスポーツドリンクがおすすめですが、お茶やジュース、スープなど飲みたいものでよいので、こまめに飲むようにしましょう。



☒食べやすく、消化のよいものを食べる

インフルエンザにかかると、どうしても食欲がなくなりがちです。しかし、栄養をとらないと体力が低下し、免疫機能も落ちてしましますので、早期回復のために、少量でも**栄養をとること**が大切です。食欲がないときの食事は、**消化のよい、温かい料理**がおすすめ。食べ物がのどを通らないときは、**口あたりのよいものがよい**でしょう。胃腸に負担のかかる脂肪分や食物せんいの多いもの、香辛料などを使った料理は避けましょう。

食欲がないときにおすすめの食事



高熱でなかなかのどを通らないときは…



症状がおさまってきたら、徐々に普段の食事に戻していきましょう。回復直後は体力が低下しているので、**脂質が少なく消化のよい、和食**がおすすめです。

☑マスクの着用「咳工チケット」

咳などの症状のある人は、周りの人にくつさないためにマスクを着用しましょう。

～「咳工チケット」とは？～

- ✧ 咳・くしゃみの際は、ティッシュなどで**口と鼻を押さえ**、他の人から顔をそむけ**1m以上離れます**。
- ✧ 鼻汁・痰（たん）などを含んだティッシュをすぐにふた付きごみ箱に捨てられる環境を整えましょう。
- ✧ マスクは**不織布**で、**使い捨て**のものがおすすめです。着用時は**隙間がない**ように鼻を確実に覆いましょう。
- ✧ 1日中ついているマスクは、**かなり汚れています！**にきびや肌荒れの原因になるので、必要な時に使うよう心がけましょう。



出席停止について

インフルエンザは学校感染症に指定されており、出席停止になりますので登校することはできません（ただし、欠席日数には含まれません）。

インフルエンザの出席停止期間

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 ※「発症日を0日」とします。

学校保健安全法施行規則第18-19条（平成24年4月1日改正）より抜粋

インフルエンザ発症から登校までの例

抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。また、インフルエンザでは一度熱が下がっても、再び発熱する場合があります。出席停止期間に従い登校を控え、体力を回復し、インフルエンザ流行の拡大を防ぐことが必要です。

(1) 発症後2日目に解熱した（平熱程度に熱が下がった）場合

発症日	1日後	2日後	3日後	4日後	5日後	6日後
発症 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	発症後5日以内なので登校不可 	登校可能 幼児は+1日

(2) 発症後4日目に解熱した場合

発症日	1日後	2日後	3日後	4日後	5日後	6日後	7日後
発症 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 幼児は+1日

インフルエンザの診断を受けた場合は、必ず学校へ連絡を！

インフルエンザと診断を受けた場合、出席停止扱いになりますので速やかに学校への連絡をお願いします。登校には医師の治癒証明が必要になります。登校再開時に必要な「学校感染症治癒証明書（登校許可書）」は新宿区のホームページ「学校保健」もしくは本校のホームページ「保健室から」よりダウンロードすることができます。また、学校から用紙をお渡しすることもできますので、ご相談ください。

出席停止期間後の登校について

インフルエンザにかかった後は高熱などの影響により、自分が思っている以上に体力が落ちています。出席停止期間が終わっても体調がすぐれない場合は無理をして登校せず、ゆっくりと休養をとるようにしてください。

「思いやり」の気持ちを大切に

「自分が感染しなければいい」「自分が治ればいい」ではなく、ウイルスを人にうつさないよう努力する気持ちをもちましょう。感染症対策には「自分が感染しない・人に感染させない」のどちらも大切です。インフルエンザに限らず、感染症対策の基盤は「思いやり」です。