

えがお

行田中学校 保健室
NO. 8 (平成28. 11. 24発行)
◇— 手洗い・うがいをしよう —◇

インフルエンザ情報

今シーズンは、例年に比べ早いペースでインフルエンザ罹患者が増加しています。(埼玉県はインフルエンザの報告数が現在全国4位)

現在流行しているのは、2014年に流行した型と同様のインフルエンザA香港型(A-H3N2型)。お年寄りや子どもの場合に症状が重くなりやすく、大流行しやすい特徴があります。

このペースで感染が拡大していくと、今週から来週のうちに流行期に入る可能性があるかと予想されています。

★インフルエンザの症状

- ①発熱 (突然の高熱。38℃以上のことが多い)
- ②頭痛や関節痛、筋肉痛
- ③全身の倦怠感 (だるさ)
- ④食欲不振や胃痛、腹痛、吐き気
- ⑤咳やくしゃみ、鼻水、喉の痛み、気管支炎など



《インフルエンザA型の特徴》

38度以上、場合によっては40度近くの高熱が出ることもあります。一気に熱が上がるという特徴がありますので、高熱によってインフルエンザの感染を疑う場合も少なくありません。

《インフルエンザB型の特徴》

それほど高熱が出ることはありません。37度から38度くらいの微熱が出て、なかなか下がらないという特徴があります。

《インフルエンザC型の特徴》

症状がそれほど重くなく、インフルエンザA型やB型に比べると発熱の期間も短く、かぜのような症状で済んでしまうようなことが多いようです。

★潜伏期間 (感染してから発症するまでの期間)・・・1~5日

★感染経路

- ①飛沫感染・・・インフルエンザ感染者のくしゃみや咳などによって飛び散った、ウイルスを含む粒子(飛沫)を鼻や口から吸い込むことで感染します。
- ②接触感染・・・飛沫から水分が蒸発した細かい粒子が空気中を浮遊し、それを吸い込んだり、ウイルスのついた手指やものに触れることで感染します。

★インフルエンザの予防

- ・手洗い ・うがい ・水分補給 ・マスクの着用 (咳エチケット、のどの保湿)
- ・栄養バランスの取れた食事 ・保温 (身体を冷やさない) ・部屋の加湿 ・換気
- ・睡眠不足、過労を避ける。 ・適度な運動 ・人混みを避ける。

★インフルエンザ予防接種の目的と効果

インフルエンザの感染（ウィルスが細胞に入ること）を防ぐことではなく、インフルエンザウイルスに対する免疫を獲得することが目的です。

接種によって、感染後に発病する可能性を低くする効果と、死亡や脳症といった重症化を防ぐ効果があります。

お済みですか？

インフルエンザ
予防接種…

発症・重症化を防ぐ、
強い味方です。



★インフルエンザ予防接種の副作用

接種した部位の発赤、腫れ、痛み、発熱、頭痛、全身倦怠感、下痢、嘔吐など

まれに、アナフィラキシーショック、急性散在性脳脊髄炎、ギラン・バレー症候群、喘息発作など

★インフルエンザ予防接種の費用

住んでいる地域、市町村、病院によって料金はそれぞれですが、一般的には3,000円～4,000円程度であることが多いです。中学生は基本的に1回でよいとされていますが、受験生は2回受けることを勧められることが多いようです。

★インフルエンザ予防接種を受ける前に注意すべきチェック項目

- 卵アレルギーのある人
- 過去にインフルエンザの予防接種で具合が悪くなったことがある人
- 予防接種当日に37.5度以上の発熱をしている人
- 何らかの免疫異常を指摘されている人

★インフルエンザ予防接種を受けるタイミング

例年、インフルエンザは12月頃から翌年の3月くらいに流行することが多いことと、効果が発揮されるまでに大体2週間くらい時間がかかることから、11月下旬～12月初旬に予防接種を済ませておくことよいでしょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



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。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※本人の安静と、流行の拡大防止のために、
出席停止期間を必ず守ってください。