

## インフルエンザ

今年は、例年より1か月早くインフルエンザ流行シーズン到来しました。子どもは特に重症化するおそれがあり、ウイルスを体内に侵入させないことや周囲に移さないようにすることが重要です。インフルエンザ感染を広げないために、「からない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### ① インフルエンザと風邪の違い

#### ●インフルエンザ

- ・12月～3月頃に流行
- ・急激に発症
- ・38度以上の発熱
- ・全身症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など)
- ・局所症状(咽頭痛・鼻水・咳・くしゃみなど)

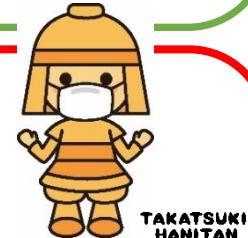
#### ●風邪

- ・年間を通じて発症するが、比較的季節の変わり目に流行
- ・比較的ゆっくりと発症
- ・発熱
- ・局所症状(咽頭痛・鼻水・咳・くしゃみなど)

### ② どうやって感染する？

感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」があります。

「飛沫感染」：感染者のくしゃみや咳、唾液などの飛沫と一緒にウイルスが放出します。別の人気がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。  
「接触感染」：感染者がくしゃみや咳を手で押さえるその手で周りの物に触れて、ウイルスが付く別の人気がその物に触ってウイルスが手に付着します。その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。



### ③ インフルエンザになったら…

- (1)睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。
- (2)水分補給をとりましょう。高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。
- (3)具合が悪ければ早めに医療機関へ行きましょう。もし、高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。幼児は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。
- (4)薬は医師の指示に従って、正しく服用しましょう。医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。適切な時期に開始すると発熱期間が1～2日短縮され、ウイルス排出量も減少します。

### ④ インフルエンザから身を守るためにには？

- 正しい手洗い 帰宅時や食事前などこまめに手を洗いましょう。ウイルスは石鹼に弱いため、正しい方法で石鹼を使いましょう。
- 流行前のワクチン接種 インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや重症化を予防する事が期待できます。13歳未満は2回接種となります。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 適度な湿度を保つ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度は50～60%です。
- 人混みや繁華街への外出を控える
- 室内ではこまめに換気する

### ⑤ 他の人にうつさないためには？

マスクを正しくつけて、こまめに変えましょう。  
使用したマスクは、  
すぐにゴミ箱に捨てましょう。

#### 正しいマスクのつけ方



出典：

政府広報オンライン インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」 2025年7月25日  
(<https://www.gov-online.go.jp/article/200909/entry-8422.html>)を加工して作成