

インフルエンザの基礎知識

意外と知らない？！インフルエンザのQ&A

Q.インフルエンザとは？

A.インフルエンザウイルスを病原とする感染症

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型に大きく分類される。大きな流行の原因となるのはA型とB型。

Q.今シーズンインフルエンザにかかったら、このシーズンはもうかかることはない？

A.何回もインフルエンザにかかることがある

A型は2種類(香港型、ソ連型)、B型も2種類(山形型、ビクトリア型)に細かく分類される。
そのため、同じシーズンの中でA型インフルエンザに2回かかったり、A型インフルエンザとB型インフルエンザにかかったりすることがあるのです。

Q.普通の風邪とは違うの？

A.普通の風邪症状(のどの痛み・鼻汁・咳等)と併せて、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴

※小児では急性脳症、高齢者や免疫力が低下している方は肺炎を合併する等重症になることがある。

Q.インフルエンザの症状があるけど、学校に行っても良いの？

A.インフルエンザにかかった場合、出校停止となります

インフルエンザは「学校保健安全法」の第2種感染症に指定されています。まず病院に受診し、医師の指示に従ってください。



出校停止期間:「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」

→ インフルエンザと診断されたら、**学校感染症報告専用フォーム**で報告してください。

<https://forms.office.com/r/5MGhe7JLqw>

→ 授業に関しては、担当の教員へ直接問い合わせをしてください。

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。
また、インフルエンザは感染しやすいので、インフルエンザにかかった人が無理をして学校等へ行くと、急速に感染を広げてしまうことになってしまいます。
「インフルエンザをうつさない!」の4つの行動を守り、感染を広めないよう努めましょう!

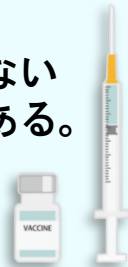


インフルエンザに感染しない！ 感染させない！

インフルエンザの予防をしよう！

① 流行前のワクチン接種

感染しても発症させない
重症化予防に効果がある。



② 外出後の手洗い

手指消毒

インフルエンザウイルスを
物理的に除去する。
アルコール製剤も
効果がある。



③ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜
の防御機能が低下。
適切な湿度50～60%
に保とう。



④ 十分な休養とバランス のとれた栄養摂取

日頃からからだの抵抗力を
高めよう。



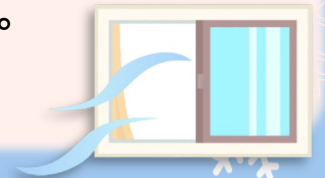
⑤ (流行期は) 人混みや繁 華街への外出時はマスク を着用する

感染リスクが高くなる。流行し
ている時は不織布マスクを
しよう。マスクを着用し、
感染防止に心掛けよう。



⑥ 室内ではこまめに 換気をする

室内のインフルエンザウイル
スを減らそう。



インフルエンザをうつさない！

もしインフルエンザにかかってしまったら、どうすればいい？

①人混みや繁華街への外出は控え、無理をして学校や職場に行かない（人に移してしまいます）

→出校停止期間：発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日経過するまで

②安静にして、休養をとる

特に睡眠を十分にとることが大切



③水分補給

こまめに水分をとりましょう。



④咳エチケットの徹底

咳やくしゃみの症状がある時は、周囲の方へうつさないように飛沫感染対策をしましょう。



「咳エチケット」とは？

- 1.咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- 2.咳やくしゃみが出ているときは不織布製マスクをする。
とっさの咳やくしゃみでマスクがない場合、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。



- 3.鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

※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！



参考：厚生労働省HP