

インフルエンザに関するQ & A

インフルエンザが流行する時期です。正しい知識をもち、予防を心がけましょう。

Q1 インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか

風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が比較的急速に現れ、併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

Q2 どのように広がりますか

おもに、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを吸い込むことによっておこる飛沫感染と、ウイルスが付着したものをふれた後に目、鼻、口などに触れることで、粘膜・結膜などを通じて感染する接触感染によって広がると考えられています。

Q3 予防するには

咳、くしゃみをするときは「咳エチケット」を心がけましょう。咳やくしゃみを他の人に向けてしないこと、症状のあるときはマスクをつけること、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗うことなどを守るよう心がけてください。

また、外出後に手洗いをしっかりすることが大切です。流水・石鹸による手洗いは、手指に付着したウイルスを除去するために有効な方法です。

さらに、十分な休養をとり、栄養バランスのとれた食生活を心がけて、抵抗力を高めておくこと、室内を適切な湿度に保つこと、インフルエンザが流行しているときは、できるだけ人ごみを避けることも大切です。

Q4 今シーズンのインフルエンザ予防接種について

今シーズンのワクチンは、インフルエンザ A (H1N1) 亜型、A/H3N2 亜型、B 型（山形系統）、B 型（ビクトリア系統）の 4 種類が含まれた 4 価ワクチンとなっており、県内の予防接種実施医療機関で受けることができます。受けるときは事前に電話で予約をしましょう。13 歳以上は 1 回接種です。ワクチンの効果が期待できるのは、接種してから約 2 週間後からで、その効果は 5 か月間程度と考えられています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあります。重症化するのを防ぐことができます。

Q5 お子様が発熱やインフルエンザにかかったかな、と思ったら

発熱や全身倦怠感、関節痛などの症状があったら、登校せず、早めに医療機関で受診させてください。まず、医療機関に電話して受診時間や受診方法などを確認し、マスクをして受診させましょう。受診後は、結果を学校へ報告してください。（高松北中学校・高等学校 TEL087-845-2155）

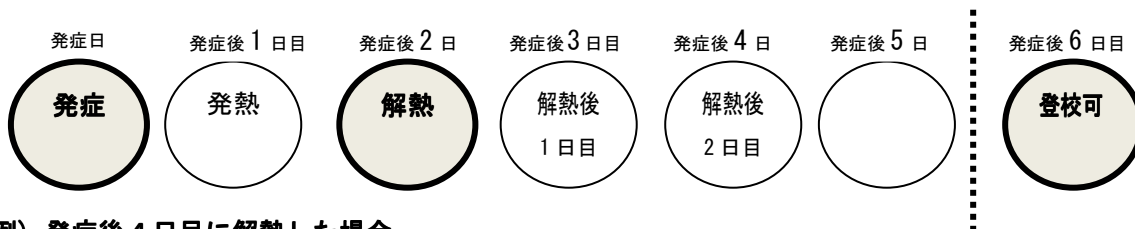
Q6 インフルエンザと診断されたら

インフルエンザと診断されたら、出席停止となりますから、登校させないでください。熱がさがってもしばらくは感染力が残っていて、他の人にうつす可能性があります。からだを療養するためにも、他の人にうつさないためにも、「**発症後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで**」は、学校を休ませてください（ただし、医師が感染のおそれがないと認めたときは登校してかまいません）。

高校生には、登校後に「申出書」を渡します。受診医療機関名、休んだ期間等を記入し、学級担任へ提出してください。

- ※ 症状の出た日の翌日を 1 日目と数えます。
- ※ インフルエンザの場合、「発症」は、熱が出た日を指すことが多いと考えられます。
- ※ 「申出書」の提出は高校生のみで、中学生は不要です。

例) 発症後 2 日目に解熱した場合



例) 発症後 4 日目に解熱した場合

