

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。

Q 1 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。

Q 2 予防するにはどうしたらいいですか

インフルエンザワクチンを接種していると、感染したとしても発熱やのどの痛み等の発症を抑えたり、重症化することを防いだりする効果があります。

また、外出後に手洗いをしっかりすることも大切です。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。

Q 3 インフルエンザ予防接種について

現在、国内で広く用いられているワクチンは、インフルエンザウイルスA型株（H1N1 株と H3N2 株の2種類）及びB型株（山形系統株とビクトリア系統株の2種類）を培養して製造された4価ワクチンで、13歳以上は原則1回接種です。受けるときは医療機関へ電話で予約をしましょう。

Q4 咳エチケットって？

咳、くしゃみなどの症状があるときは「咳エチケット」を心がけましょう。インフルエンザの感染は主に、咳やくしゃみの際に口から発する小さな水滴(ひまつ)を他の人が吸い込むことで感染します。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させてください。

Q5 お子様が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ので、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、学校を休んでください(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)。

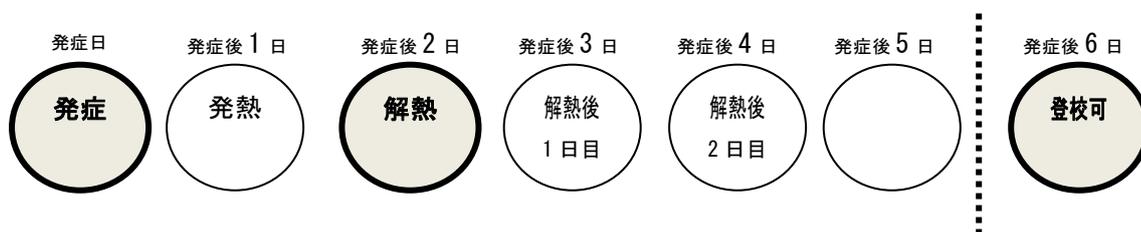
高校生には、登校後に「申出書」を渡します。受診医療機関名、休んだ期間等を保護者が記入し、学級担任へ提出してください。

※ 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

