

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行期が到来しました。
インフルエンザにかからないため、正しい知識を持って予防しましょう。



うつらないための対策



流行前のワクチン接種

- 発症しにくくなったり、重症化を予防することが期待できます。
- 効果
接種後2週間～5か月程度

十分な休養と バランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、
体調管理を心がけましょう。

人混みや繁華街への外出を控える

- ある程度の飛沫感染等を防ぐことができる**不織布（ふしょくふ）製マスク**を着用することは一つの防御策と考えられます。
- 外出時など、手を顔に持っていないようにし、**外食時でも食事前は手洗い**を心掛けましょう。
- うがいがインフルエンザを予防するという効果については、科学的に証明されていません。



適度な湿度の保持

特に乾燥しやすい室内では、適切な**湿度（50～60%）**を保つことが効果的です。



外出後の手洗い等

- **電車やバスのつり革、手すり、ドアノブ、スイッチ、机、水道栓、エレベーターボタン**などに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため、石鹸によるこまめな手洗いを心がけましょう
- アルコール製剤による手指消毒も効果的です。



正しい手洗い、できていますか？

- ◇ 帰宅したら、すぐに手を洗う
- ◇ 石鹸で洗い、十分な水で流す
- ◇ 指先・指の間・手首も、しっかり洗う
- ◇ 爪は短く切り、時計や指輪を外して洗う
- ◇ 清潔なタオル・ハンカチで拭いている
- ◇ 調理前後・食事前に、手を洗う

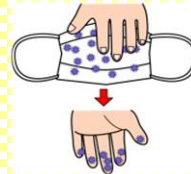
手洗いの時間による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

※カッコ内は手洗いなしと比較した残存率です
出典：森功次他：感染症学雑誌、2006.Vol80 No.5

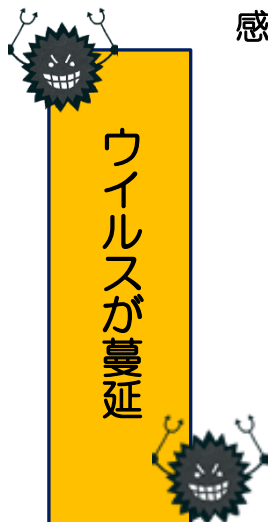
正しいマスクの着け方・外し方、知っていますか？

- ◇ 鼻と口・顎まで、きちんと覆う
- ◇ 表面に触れないように外して、捨てる
- ◇ ゴム紐を持って、ゴミ箱に捨てる
- ◇ マスクを外したあと、手を洗う(アルコール消毒する)
- ◇ マスクは不織布製を使い、使い捨てにする



※不織布製マスク…繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させ作られたマスク

こまめな手洗いで、感染の機会を少なくしましょう!



感染した人が、せきを手で押さえる、鼻水を手でぬぐう

その手で触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着

その場所に、別の人が手で触れる

その手で鼻、口に再び触れる

粘膜などを通じて、ウイルスが体内に入り感染



大学保健室 (2019年11月29日発行)

参考資料：厚生労働省 インフルエンザQ&A、インフルエンザ一問一答

インフルエンザかなと思ったら…

かぜとインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
症状	<ul style="list-style-type: none">• のどの痛み• 鼻汁• くしゃみ、咳等 • <u>全身症状はあまり見られない</u>	<ul style="list-style-type: none">• 38℃以上の発熱、頭痛• 全身の倦怠感• 筋肉痛、関節痛等の全身症状• 普通の風邪と同様ののどの痛み、鼻汁、咳等
特徴	<ul style="list-style-type: none">• <u>比較的ゆっくり発症</u> • 発熱はインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりない	<ul style="list-style-type: none">• <u>症状が比較的急速に現れる</u> • A型B型は感染力が強く、大きな流行を起こす• 免疫力が低下している場合、肺炎を伴う等、重症になることがある

Q1. インフルエンザかもしれません。どうすればいいですか？

- 人混みや繁華街への外出を控えましょう
- 咳エチケットを徹底しましょう
- 安静にして、休養をとりましょう
- 水分を十分に補給しましょう



汗をかいた時や脱水予防のためにも、こまめに水分補給を!

お茶でもスープでも飲みたいもので構いません。

1. 高熱が出る、呼吸が苦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
 - 呼吸困難・息切れ、胸の痛み、嘔吐や下痢が続く場合は重症化のサインです。
 - 発症後 48 時間以内に抗ウイルス薬の服用・吸引をすれば、症状が軽減され、早く治ることが期待できます。
 - 抗インフルエンザウイルス薬を処方された場合は、医師の指示に従って服用しましょう。

インフルエンザと診断されたら…

Q2. 学校への届け出は、どうしたらいいですか？

- ※ インフルエンザは学校感染症のため、所定の手続きをすることで、
『出席すべき日に数えられない欠席』の扱いになります。
- ※ 欠席日数にかかわらず完治後 3 日以内に欠席届を提出。
罹患期間と完治したことが明記された『学校感染症・登校許可証明書』
または加療期間(登校停止期間)が明記された『医療機関発行の診断書』
を添付してください。
- ※ 発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまでは、
感染性がありますので登校せずしっかりと療養してください。
- ※ 取り扱い窓口： 学生生活支援センター



学校感染症・登校許可
証明書 QR コード

Q3. 特に気をつけることはありますか？

『他の人にうつさない』ことが重要です。

- ◇ 咳が出るときはマスクを着用しましょう
- ◇ 家族・友人などになるべく接触しないよう心がけ、離れて静養しましょう
- ◇ 1 時間に 1 回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう

※お世話をする人も、念のためマスクを着用し、こまめに手洗いをしましょう

Q4. 咳エチケットって、どんなこと？

飛沫による感染症を他人に感染させないため、
咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえることです。



- せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう
- せき、くしゃみが出ている間は不織布製マスクを着用しましょう
- 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いましょう

正しいマスク装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います
- ゴムひもを耳にかけます
- フィットするように調節します



効果のないマスク装着の例

- ×鼻の部分に隙間がある
- ×あごが大きく出ている

大学保健室 (2019年12月発行)

参考資料：厚生労働省 インフルエンザ Q&A、インフルエンザー問一答