



2023年(令和5年)10月16日 福山市立幸千中学校 保健室

流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために

昨シーズンも新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が予想されましたが、実際にはインフルエンザの患者数は例年ほど増加せず、小さな流行にとどまりました。ここ数年インフルエンザの大流行がなく、インフルエンザに対する免疫が低下していることから、今シーズンも新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備える必要があります。現在広島県には「インフルエンザ注意報」が発令され、福山市内の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。感染を防ぐためには「ウイルスを体内に入れない」「体の抵抗力を高めておく」ことが大切です。

インフルエンザウイルスの感染経路

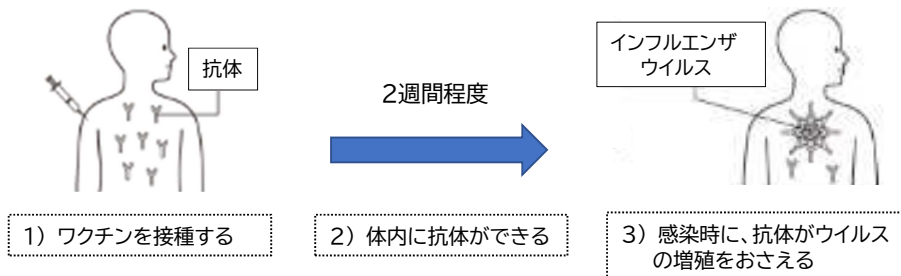


せきやくしゃみなどで出る飛沫(ひまつ)から感染する



ウイルスのついた所をさわった手で目・鼻・口などをこすって感染する

発症や重症化を防ぐワクチン接種



ワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体ができ、次にウイルスが入ったときの増殖を防ぎます。感染自体を抑えるはたらきは弱いのですが、発症の可能性を低くし、重症化を予防します。

体質によりワクチン接種ができない方もおられます。接種される場合は、医療機関へご相談ください。

インフルエンザウイルスの感染予防対策



外出後や食事前など、こまめに「手洗い・うがい」を行い、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぐ。



せきやくしゃみなどの症状があるときや、人が集まる場所へ行くときには、「マスクを着用」して飛沫感染を防ぐ。



加湿器などを使用して、のどの粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぐ。



食事や睡眠などの生活習慣を整えて体力をつけ、免疫のはたらきを高める。

インフルエンザの出席停止期間

発症日(症状が出た日)を0日として、「発症後5日を経過するまで」かつ「解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで」が出席停止です。
新型コロナウイルス感染症は「発症後5日を経過するまで」かつ「症状が軽快後1日を経過するまで」が出席停止期間です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能	
出席停止期間	出席停止							
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	出席停止							