

# ほけんたより

## インフルエンザが流行中!!

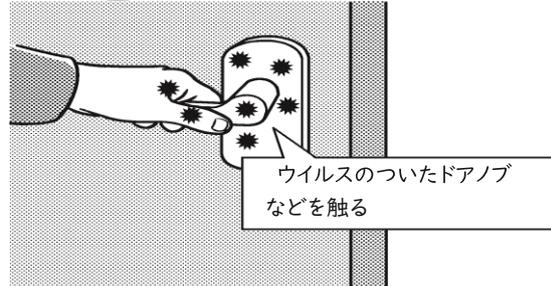
号外

いわき市内では今、インフルエンザに罹る人が増えてきています。インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで、感染します。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いやうがい、人混みでのマスク着用などで、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。また、流行前にワクチンを接種することで、重症化を防ぐこともできます。

### 飛沫感染



### 接触感染



せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する飛沫感染と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。



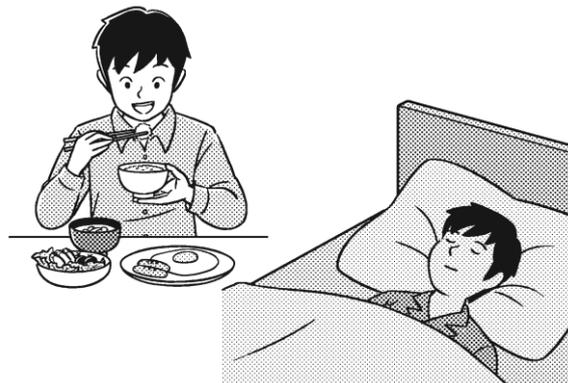
外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。



マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。



加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。



食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。

# インフルエンザの出席停止期間

原則・・・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

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				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	→							
発症後4日目に解熱した場合					解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能 
出席停止期間	→							

## インフルエンザ予防接種 Q&A



**Q** いつ受ければいいの？

**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの？

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの？

**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



表裏一体



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

— スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まっています。きちんと守って使用してくださいね。

