



保健だより

2022.1.1 南青山病後児保育室

2022年 新しい年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

昨シーズンは新型コロナウイルス感染症の予防策を多くの人が徹底していたためか患者数が少なかったインフルエンザ。

しかし、感染力が強いとも言われており感染予防策を継続していくことで新型コロナ感染予防にもつながるため今シーズンも予防対策を徹底していきましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することで起こります。風邪と比べると症状が重く、重症化したり合併症を引き起こす事があるため注意が必要です

症状

発熱（38℃以上のことが多い）

全身症状：頭痛・関節痛・筋肉痛

局所症状：のどの痛み・咳・くしゃみ・鼻水等

急激に発症することが多い

*12月～3月頃に流行期がある

感染経路

主に「飛沫感染」と「接触感染」です

飛沫感染 患者のくしゃみや咳などで唾液や鼻水が小さな水滴となって飛び散りそれを吸い込むことによって感染します

接触感染 患者がくしゃみや咳を押さえた手などでドアノブやスイッチに触れるとそこにウイルスが付着し（2～8時間程度存在）、別の人がそこに触れ、その触れた手で自分の口や鼻などを触り感染します

予防対策

手洗い 石けんやハンドソープで洗った後、流水ですすぎます。手洗いを丁寧に行う事で残存ウイルスを除去できます

流行前のワクチン接種 インフルエンザワクチンは感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています

適度な湿度の保持 空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です

マスクの着用 飛沫感染等を防ぐことができる不織布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

