

今年は、全国的にインフルエンザが大流行しています。
インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

どうやって感染するの？



① 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出します。
別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

② 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



別の人がその物に触ってウイルスが手に付着



その手で口や鼻を触って粘膜から感染



インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが重要です。

インフルエンザから身を守るためには？

① 正しい手洗い

- ・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう
- ・手洗いには、水道水だけでなく「石けん」の使用が有効です



② 普段の健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

③ 予防接種を受ける

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症などの重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。

④ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。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。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザかな？と思ったら

早めに医療機関を受診しましょう



インフルエンザを発症した場合の登園のめやす

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで（乳幼児にあつては、3日）です。

参考資料：政府広報オンライン

