



# ナースだより

静岡市 こども園課  
TEL 054-354-2638

2018年度 10月号

猛暑の夏が過ぎ、涼しい風が吹くようになってきました。今月はインフルエンザについてお伝えします。



## 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



別の人がある物に触って、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（乳幼児にあっては、3日）です。

参考資料：政府広報オンライン