



# ナースだより

静岡市 こども園課  
TEL 054-354-2655

2019年 11月号

## インフルエンザ

### 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。

別の人その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。

咳くしゃみは2m以上  
飛び散るよ



### 家族みんなで予防しよう！

#### 手洗い

外出から帰ったら、手洗いを習慣にしましょう。

指先、指の間、親指、手首は特に注意して洗いましょう。

#### 咳エチケット

##### ① マスクを着用しましょう。

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。

##### ② マスクがないときには、ティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。

ティッシュは使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。

ハンカチは使ったらなるべく早く洗いましょう。

##### ③ とっさの時は袖で口・鼻を覆いましょう。

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。



#### 規則正しい生活習慣

一日に必要な平均睡眠時間は、6か月～1歳は13時間、2～3歳は12時間、3～5歳は11時間です。

普段から十分な睡眠をとるようにしましょう。

バランスの良い食事を摂るよう心がけ、免疫力を高めておきましょう。

#### 予防接種を受ける

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。

#### 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。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。