

保健室だより

平成 29 年 10 月発行
大正大学 保健室

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。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。



風邪とインフルエンザの違いは？

	風邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38 度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1 月～2 月がピーク ただし、4 月、5 月まで散発的に流行することもあります。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。

A 型、B 型、C 型と呼ばれる 3 つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのうち、A 型と B 型の感染力はとても強く、日本では毎年約 1 千万人、およそ 10 人に 1 人が感染しています。

感染経路は、飛沫感染と接触感染の 2 つ



飛沫感染

- (1) 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
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所

学校や職場、満員電車など人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所

電車・バスの吊革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザを予防するためには

飛沫感染、接触感染といった**感染経路を絶つ**ことが重要です。

- 人が多く集まる場所から帰ってきた時は手洗いを心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 普段からの健康管理も重要です。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- 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。
- インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



予防接種（ワクチン）も重要です。

- 予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。
- 流行するウイルスの型も変わるため、毎年、定期的に接種することが望まれます。

インフルエンザにかかった時、特に気を付けることは？

- インフルエンザが疑われる症状が出た場合には、**早めに医療機関を受診**してください。薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。
- 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気を心がけ、せきがでるときは、マスクを着用しましょう。
- **解熱後も、2日程度**は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校には行かないようにし、自宅で安静にしましょう。症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。



きのこ鮭のレンジ味噌マヨ（1人分）♪

🕒 調理時間の目安 5分



材料： しめじ 2分の1パック(50g)、塩鮭(甘口) 1切れ、味噌 小さじ1、マヨネーズ 大さじ1、酒 大さじ1、小口ネギ 少々

- 作り方：**
- 【1】 鮭は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分けておきます。
 - 【2】 耐熱容器に【1】を並べて、調味料を合わせたものをかけます。
 - 【3】 ふわっとラップをして、電子レンジで1分から2分加熱します。
 - 【4】 小口切りのネギをかけてできあがりです。