

# 保健だより 11月号



平成30年11月16日  
鳥取西高等学校

10月に保健LHRで「感染症予防」を呼びかけたところです。これから、ますます寒くなり、感染症の流行が予想されます。早めのインフルエンザ対応をしましょう！

## 今季のインフルエンザ対策！感染症を予防しよう！

▼季節性インフルエンザのウイルスには、A(H1N1)亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じ亜型）、A(H3N2)亜型（いわゆる香港型と同じ亜型）、2系統のB型の4つの種類があり、いずれも流行の可能性があります。流行しやすい年齢層はウイルスの型によって多少異なりますが、今年も、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。

▼インフルエンザの潜伏期間は1～2日で、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人うつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が高いと考えられています。さらに、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。（個人差はありますが、熱が下がって2日間は感染させる可能性があります。）

▼マスクを着用しましょう。インフルエンザは咳、くしゃみ、つばなどのしぶきと共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、患者・周囲の人が共にマスクを着用することが効果的です。

▼手洗いをしっかり行いましょう。飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。手洗いが感染を防ぐうえで有効なのは、そのためです。

▼空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。

▼厚生労働省、自治体、医師会、国立感染症研究所などの発信する最新の情報（発生状況、予防、治療など）を収集しましょう。

## 受験シーズン到来！早めのインフルエンザ予防接種を！

▼予防接種は、現実的な予防策としては唯一のものです。予防接種をしてもインフルエンザにかかる可能性はありますが、重症化や合併症を防止するという目的で予防接種の効果は十分にあります。

▼ワクチンの接種後2週間ぐらいでインフルエンザウイルスへの抵抗力がつき、約1ヶ月で頂点に達します。その後、効果は約4ヶ月ほど持続するといわれ、その後1年間で摂取時の30%程度に低下するといわれています。インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心になるので、なるべく12月中旬までにワクチン接種をするのが効果的です。ただし、昨年同様に今年も流行が早い傾向なので、接種時期についてはかかりつけ医に相談して下さい。