

# みんなで予防！インフルエンザ

きちんとマスク

しっかり手洗い



例年12月から3月に流行するインフルエンザ。  
今年も流行がはじまっています。ご注意ください！



## ■インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳(せき)などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。特に、基礎疾患(持病)のある方や高齢の方・小さいお子さんは重症化することがあるので注意が必要です。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	
	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	1月～3月がピーク ※4月、5月まで散発的に続くこともあり	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

## ■インフルエンザの感染経路は「<sup>ひまつ</sup>飛沫感染」と「接触感染」

<sup>ひまつ</sup> 飛沫感染	接触感染
(1) 感染した人のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出 ↓ (2) 別の人が口や鼻から吸い込み感染する  《主な感染場所》 👉 学校や職場、人が多く集まる場所	(1) 感染した人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、ウイルスが付く ↓ (3) 別の人がその物に触って、ウイルスが手に付く ↓ (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染する  《主な感染場所》 👉 スイッチ、ドアノブなど

# ■インフルエンザに“かからない”ために！

～感染経路を絶つことがとても大切です～

## (1) 正しい手洗い

- 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心がけましょう。
- ウイルスは石けんに弱いため、次の正しい方法で手を洗いましょう。  
※アルコールを含んだ消毒液などで手を消毒するのも効果的です。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## (2) うがい

- 帰宅時や、のどに不快感や炎症があるときは、うがいをしましょう。  
※うがい薬を使えばさらに効果的です。

## (3) ふだんからの健康管理

- 免疫力が弱っていると感染しやすくなり、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。  
ふだんから、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。

## (4) 予防接種を受ける

- 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。  
※ワクチンを接種していてもインフルエンザにかかる場合があります。

## (5) 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い、適切な湿度(50%~60%)を保ちましょう。

## (6) 人混みを避ける

- ウイルスを持っている人の咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)を吸い込んでうつることがよくあります。  
とくに乾燥したところでは、空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きているため、感染する確率も高くなります。インフルエンザが流行してきたら、人混みは避けましょう。

## ■他の人に“うつさない”ために！

### ★咳エチケットを守る





#### マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。  
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

#### <正しいマスクの着用>



口と鼻を覆う	すぐに捨てる
 <p>ティッシュなどで 口と鼻を覆う</p> <p>周囲にかからないよう顔を そらせ、ティッシュなどで 口と鼻を覆う</p>	 <p>鼻をかんだティッシュは すぐにゴミ箱に</p> <p>口と鼻を覆ったティッシュは、 すぐにごみ箱に捨てましょう。</p>
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い
 <p>他の人から 顔をそらす</p> <p>くしゃみや咳の飛沫は、1～2 メートル飛ぶと言われています。</p>	 <p>石けんぞ手も洗う</p> <p>くしゃみや咳などを押さえた 手から、ドアノブなど周囲の ものにウイルスを付着させたり しないために、インフルエン ザに感染した人もこまめな 手洗いを心がけましょう。</p>

## ■「インフルエンザかな？」と思ったら、早めに医療機関へ

○急な発熱、咳やのどの痛みなどインフルエンザの症状がある場合は、早めの受診を心がけましょう。

※抗インフルエンザウイルス薬の服用は、発症から48時間以内がより効果的とされています。

○受診の際は、医療機関に事前に電話連絡をし、必ずマスクを着用して受診しましょう。

## ■インフルエンザ関連情報

- 今冬のインフルエンザ総合対策について

[厚生労働省インフルエンザ総合ページ](#)

## ■インフルエンザ予防接種に関する問合せ先

余市町役場 民生部 子育て・健康推進課 健康推進グループ 電話:21-2122