

《健康だより》インフルエンザ流行の警鐘と予防

環境保健委員会 平安山 智子

国立感染症研究所からのアナウンスで、今冬のインフルエンザ大規模流行の警告が出ています。コロナ禍の影響で昨年度のインフルエンザ予防接種率が低く、また昨冬の流行も小規模だったので、今期は有効な抗体を持っている人が少ないとのこと。加えて、例年日本の流行に半年先行するインド・インドネシアの流行が大きかったことから、コロナによる渡航制限解禁で海外から持ち込まれたウイルスによって日本でもインフルエンザの流行拡大が予測されています。

インフルエンザとは

インフルエンザにかかった人がせきやくしゃみをする中でウイルスが空气中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。

つばや鼻水を触った手で触れたところを触ることによる接触感染でも広がります。よく見られる症状は、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などで、のどの痛み、鼻水などがあります。

予防方法は？

- ① **予防接種**がもっとも有効です。
- ② 日頃から充分な栄養・休養が大切です。
- ③ 人ごみ・密閉空間・密着は避け、マスクを着用してください。
- ④ 帰宅後の手洗いを心がけましょう。
- ⑤ 部屋を加湿し、マスクを利用するなどして喉を乾かさないようにしましょう。

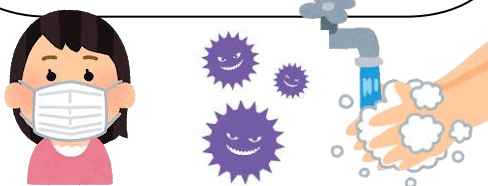
予防接種の効果は？

予防接種用のワクチンは、流行予測に基づいて毎年調整されており、A型、B型のいずれにも効果があります。なお、接種してから予防効果を発揮するまでに約2週間程度かかるため、スクーリング参加の2週間以上に前に接種することをお奨めします。

昨年接種を受けた方も、再接種をお奨めします。

インフルエンザウイルスは新型コロナウイルス感染症よりも感染力が強く、乾燥した冬は飛沫や接触面についてウイルスの活性が長時間にわたって維持されます。

しかし、咳エチケット・三密回避・手洗いや手指の消毒で効果的に予防できます。



発熱等の症状があった時は？

新型コロナウイルスとインフルエンザの初期症状(37.5度以上の発熱、せき、倦怠感)は似ており、鑑別は難しくなっています。

発熱等の症状がある方は、かかりつけ医等の医療機関に事前に電話で相談の上、受診してください。相談先が分からない場合は保健所などでも相談を受け付けています。直接医療機関へ出向かず、まずは電話での相談を！

インフルエンザ予防接種の受け方

- ・地域の医師会や保健所が、予防接種の実施医療機関のリストを公開しています。かかりつけ医があればそでご利用ください。予約開始時期/接種実施開始日は、市町村により異なります。
- ・料金は医療機関により異なり、2500～3500円ぐらいが相場です。予約の必要な医療機関もあればその場で受付けてくれるところもあります。事前に電話で確かめてご利用ください。(市町村によっては公的補助により格安で利用できる場所もあります)
- ・接種当日は保険証をお持ちください。
- ・発熱している方は治ってからご利用ください。
- ・新型コロナワクチンの接種とは、2週間以上間隔を開けてください。どちらを先行させてもOKです。



保護者のみなさまへ

インフルエンザは、学校保健安全法に定める第二種感染症です。生徒さんが発症すると、学校保健安全法により出席を停止させることと定められています。

生徒さんのインフルエンザ感染がスクーリング参加中に判明・発症した場合、授業・体育実技・単位修得試験などに出席することはできません。食事についても別室でとっていただきます。