

# 食育健康だより

トベラこども園

2019年1月発行

## ○インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは大きく分けて、A型・B型・C型の3つに分類されます。このうち「季節型」のインフルエンザとしてヒトの間で毎年流行を繰り返しているのは、A型のソ連型と香港型、そしてB型のウイルスです。



## ○インフルエンザの感染経路

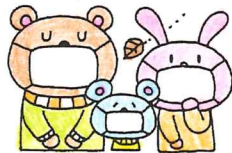
インフルエンザは主に、インフルエンザに感染したヒトのせきやくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。これを飛沫感染といいます。

## ○風邪とインフルエンザの違い

普通の風邪は1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を表し、日本では例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。

風邪の多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻づまりなどの症状が主にみられます。

インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振など「全身症状」が強く現れます。関節症、筋肉痛、頭痛、肺炎や脳炎などを合併して重症化することがあります。



## ○インフルエンザ予防方法

空気感染の可能性もありますが、接触や飛沫感染によるウイルスの侵入に対する対策をしっかりする事で、感染のリスクは下がります。「近づかない、付けない、増やさない、洗い流す」という事をイメージしてみましょう。

1. 人ごみを避ける  
感染を避けるのが一番の対策です。用がないときは人が多いところに出ることはなるべく避けましょう。
2. マスクをつける  
鼻と口の周りが湿り気のある空気に包まれるので乾燥の好きなウイルスへの対策になります。顔にフィットするよう、サイズのあったマスクをつけましょう。
3. 手洗い・うがいをする  
手指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去する対策です。特に手から口に入るリスクを減らせます。
4. 睡眠をしっかりとり  
疲労が溜まると発症リスクが上昇します。無理はせずに早く休むことを心がけましょう。

## ○インフルエンザにかかったら



- ・安静にして休養をとり、睡眠を十分にとる。
- ・お茶やジュース、スープなど、飲みたいものでいいので十分な水分補給をする。
- ・適度な湿度（50～60％）を保つ。
- ・咳やくしゃみ等の症状がある場合は、不織布製のマスクを着用する。
- ・人ごみや繁華街への外出を避け、無理して園や職場に行かない。

※インフルエンザは発症後すぐに適切な治療、早めの受診が大切です。

参考文献：インフル・ニュース

<https://www.influ-news.info/influ/symptoms.html>