



インフルエンザウイルス 警報レベル

山形県では、インフルエンザの罹患者数が基準（30人 参考値）を上回り、11月19日(水)に山形県内全域に「インフルエンザ警報」が発令されました。統計開始以降、2番目の早さだそうです。また、東根市内の小・中学校でも流行しており、学校・学級閉鎖の措置をとっている学校も複数あります。

インフルエンザは**感染力が非常に強く、無症状でも周りの人にうつす可能性**があります。いったん流行が始まると短時間に多くの人への感染が拡大します。「かからない」、「うつさない」ために一人一人が予防・対策に努めましょう。



インフルエンザってどんな病気？

原因	インフルエンザウイルス（流行を起こすのはA型、B型）
潜伏期間	感染してから症状が出るまでは1～3日間
感染経路	飛沫感染（咳やくしゃみ等）
症状	突然の高熱、頭痛、のどの痛み、関節痛、筋肉痛、だるさ （熱はいったん下がっても再度上がることがある） 熱が下がるころに咳、鼻水
合併症	肺炎、気管支炎、中耳炎 ごくまれにインフルエンザ脳症 飛び降り、飛び出しなどの異常行動（発熱から2日間は要注意）
ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> 不活性化インフルエンザHAワクチン <ul style="list-style-type: none"> ・・・13歳未満：2回接種 13歳以上：1回接種 経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（昨シーズンから） <ul style="list-style-type: none"> ・・・2～18歳 1回接種 ※ 喘息患者、周囲に妊産婦や免疫機能に異常がある人がいる場合は不活性化ワクチンを推奨。
登校の目	出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで (下記参照)

今週、都心でも小1男児が自宅のベランダから転落する事故がありました。

	発症日	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可		
発症2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可		
発症3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可		
発症4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可	
発症5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可

積極的に予防行動をとりましょう



手洗い

石けんをつけて 30 秒以上

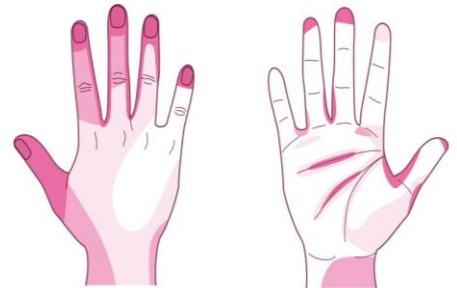
ウイルスの表面は何層もの脂質でできた膜で覆われています。石けんをつけて 30 秒以上こすり合わせることでウイルスの膜をこわすことができます。

写真は食パンを用いた手洗い実験の様子です。「石けんで洗った手」の場合、2 週間経ってもほとんど菌の広がりがありませんでした。それに対して「水だけで洗った手」の場合、2 週間後は「よごれたままの手」と同じくらい菌が広がりました。

実験からもわかるように、手のひらの病原体を除去するには石けんを使って十分に(30 秒以上)こすり洗うことが大切です。

洗い残しが多い部位

指と指の間・爪の周り・親指・手首は特に洗い残しが多い部分です。意識して洗いましょう。



手指消毒

3ml で 15秒間 すりこむ

すぐに手洗いができない環境にある場合、アルコール消毒液を用いた手指消毒も有効です。

3mLで手洗いをする要領で 15 秒かけて手のひら、手の甲、詰めの間、指の間、手首にすりこみましょう。

容器	1プッシュの量
ポンプ式ボトル (スプレー)	3mL
ポンプ式ボトル (ジェル)	1 mL
携帯式ボトル (スプレー)	0.1mL
携帯式ボトル (ジェル)	0.5~2.0mL

1 プッシュでは量が不十分なボトルもあります。容量に合わせてプッシュ数を調整してみましょう。

うがい

3回以上

うがいにより口やのどの粘膜に付着したウイルス等を洗い流し、感染リスクを減らす効果が期待されます。

マスク

鼻からあごまで

鼻とあごを覆い、隙間がないようにつけます。取り外しの際は手指を汚さないよう、ゴムの部分をつかみましょう。

換気

対角線の窓や扉を開ける

常時、あるいは1 時間に2回 (5~10 分程度) 換気することが有効です。対角線の窓を開けることで空気の流れをつくることができます。