

ほけんだより

令和7年1月21日
美杉小学校保健室No.13



津市内でもインフルエンザが流行しています




三重県は、インフルエンザ警報が発令されており、津市内の学校でも、インフルエンザでの欠席者が増えています。昨日のインフルエンザによる欠席者は、津市内で159名です。学年閉鎖も出ています。美杉小でもインフルエンザでの欠席が数名います。

インフルエンザウイルスは、感染者のせきやくしゃみによって飛沫という形で空気中に放出されます。その数は、1回のせきで約5万個、1回のくしゃみで約10万個と言われ、やがて水分がぬけた飛沫核という形になって、長時間空気中を漂うこととなります。条件によっては、その飛沫核は24時間感染性を維持すると言われていいます。触ったり吸いこんだりしないように、手洗い・うがい・マスクが重要なんですね。

体内に入ってしまったウイルスは、1個のウイルスが24時間後には100万個になるほど、非常に早く増殖します。インフルエンザに罹ってしまったら、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬（タミフルやリレンザ）」の服用が有効です。急な高熱などの症状が出たら、早めに病院に行きましょう。



インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	<ul style="list-style-type: none"> 高い熱が出て寒気がする 強い頭痛 全身がだるくなる 筋肉や関節の痛み くしゃみ、鼻水 	<ul style="list-style-type: none"> くしゃみ、鼻水 せき、のどの痛み  
発熱	・38度～40度の突然の高熱	・37度～38度
合併症	・気管支炎、肺炎、脳炎、熱性けいれんなど	・中耳炎、副鼻腔炎など

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう



- バランスのとれた食事 
- 適切な運動 
- 十分な睡眠 
- 予防接種 

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

