



すこやか

保健だより
1月号

インフルエンザ 特集！



令和7年1月22日
板橋区立高島第二中学校
保健室

未だかつてない大流行をしているインフルエンザ。あなたはこの冬、どんなことに気をつけられれば、感染せずに乗り越えられるのでしょうか？厚生労働省の資料を抜粋してみました。9年生は大切な時期です。もう一度、感染予防を見直してみましょう！

Q1 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

- 流行前のワクチン接種
- 外出後の手洗い
- 適度な湿度
- 十分な休養と栄養
- 人混みへの外出を控える
- 室内のこまめな換気



換気は

対角線上の2カ所の窓を開けると効果的。暖房機近くの窓を開ける、一方向の窓を少しだけ常時開けて換気する方が室温低下を防げます。



外出時は

人混みや病院・高齢者施設などへの外出時はマスクをしましょう。

湿度は

空気が乾燥しています。室内では加湿器などで50～60%の湿度を保つのが理想ですが、こまめに水分を取り、のどを潤すことも効果的です。



Q2 インフルエンザにかかったらどのくらい外出を控えるの？

症状が出る前日から症状が出た後3～7日は、鼻やのどからウイルスが出ると言われています。この間は外出を控えましょう。学校は発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは出席停止です。

Q5 ワクチンの効果について教えてください。

「発症」を抑える効果があります。

発症防止に対するワクチンの有効率は60%。ワクチンを接種せずに発病した人のうち、ワクチンを接種していれば60%の人が発症を防ぐことができたということです。

Q3 流行しているインフルエンザは？

A (H1N1) 亜型、A (H3N2) 亜型、B型（ビクトリア系統）です。流行しやすい年齢層はウイルスの型によって多少異なりますが、すべての年齢の方が注意する必要があります。

Q6 インフルエンザの時の異常行動については薬が原因ですか？

インフルエンザにかかったときは、抗インフルエンザウイルス薬を服用していてもいなくても、異常行動が報告されています。発熱から2日間は、転落等の事故の防止策を考えてください。

〈異常行動の例〉

- 突然立ち上がって部屋から出ようとする
- 興奮して窓を開けてベランダに出て、飛び降りようとする
- 自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない
- 変なことを言い出し、泣きながら動き回る等

Q4 インフルエンザの治療薬にはどんなものがありますか？

抗インフルエンザウイルス薬は発症から48時間以内に開始すると、解熱期間を1～2日短縮でき、ウイルスの排出量も減少します。タミフル・リレンザ・ラピアクタ・イナビル等があります。