

## インフルエンザの予防と対応

インフルエンザが全国的に流行中です。今シーズンの感染のピークは1月下旬頃と予想されています。インフルエンザは感染力が強いため、下記のことにご気を付けて適切な予防と対応をしましょう。



### インフルエンザの予防

- (1) 手洗い・手指消毒
  - ・外出後や食事前には、石けんと流水で20秒以上手を洗う。アルコール消毒液も有効。
- (2) マスクの着用
  - ・人混みや閉鎖空間ではマスクを着用して飛沫感染を防ぐ。
- (3) 規則正しい生活
  - ・バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で免疫力を維持する。
- (4) 部屋の換気と湿度管理
  - ・空気の循環を良くし、室内の湿度を50~60%に保つことでウイルスの活動を抑えられる。
- (5) 人混みを避ける
  - ・流行時には不要不急の外出を控える。
- (6) 歯みがき、入浴(シャワー)で体を清潔に
  - ・口腔内や皮膚を清潔に保つことは、インフルエンザを含む感染症の予防に効果的です。

### インフルエンザの症状

◎インフルエンザの症状は、通常の風邪とは異なり急激に現れ、重い全身症状を伴うことが特徴です。

- (1) 発熱：38~40℃の高熱が突然出ることが多い。熱が低めでもインフルエンザの可能性がある。
- (2) 全身症状：悪寒(寒気)、倦怠感(だるさ)、筋肉痛や関節痛、頭痛。
- (3) 呼吸器症状：のどの痛み、咳や痰、鼻水や鼻づまり。
- (4) 消化器症状：嘔吐や下痢などが見られることがある。
- (5) その他：食欲不振、目の充血、軽い胸の痛みなど。

\*重症化すると肺炎や脳症などを引き起こすこともあるため、インフルエンザの疑いがある場合は、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが大切です！



### 罹患した時の対処法

- (1) インフルエンザ治療薬
  - ・発症から48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬(タミフル、ゾフルーザなど)の処方を受けると症状が軽減されます。
- (2) 自宅療養 **出席停止**：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。(発熱した日→0日目)
  - ・十分な休養と水分補給を心がける。
  - ・高熱や筋肉痛などの症状を緩和するために、医師の指示で解熱鎮痛剤を使用することも可能です。
- (3) 感染拡大の防止
  - ・外出を控え、家族間でもマスクを着用する。
  - ・使用したティッシュはすぐに捨てる。タオルは他の家族のものと分けて洗濯する。
- (4) 湿度と温度の管理
  - ・部屋を適度に加湿し、寒さを防ぐ。
- (5) 食事の工夫
  - ・消化に良いもの(おかゆ、スープ、ゼリーなど)を摂り、体力を回復させる。

## 勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

## あったかい重ね着のポイント



### ✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



### ✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



### ✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。