

# ほけんだより



東温高校  
保健室

## インフルエンザQ&A

Q. インフルエンザと普通の風邪はどう違いますか？

インフルエンザ	普通の風邪
<ul style="list-style-type: none"><li>・インフルエンザウイルスによって起こる。</li><li>・普通の風邪の症状に加えて 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・様々なウイルスによって起こる。</li><li>・のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳が中心。全身症状が中心で、熱もあまり高くない。</li></ul>



Q. インフルエンザにかからないためには、どうしたらいいですか？

以下のことに気をつけましょう。

### (1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されております。



### (2) 外出後の手洗い等

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

### (3) 適度な湿度の保持

加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

### (4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。



### (5) 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。

#### 【冬場の換気のコツ】

短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。



Q. インフルエンザにかかったかもしれません。どうすればよいのでしょうか？

咳や痰などの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐため、「マスクの着用を含む咳エチケット」を心がけることが重要です。

- 咳・くしゃみが出る場合は、マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1 m以上離れましょう。
- 鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう。

**感染症を予防し、年末年始を元気に楽しく過ごしましょう！**

12月1日は「世界エイズデー」



HIV／エイズとは

HIVはエイズの原因になるウイルスです。HIVに感染すると、自覚症状のない時期が数年続き、その後、健康なときには感染しない様々な感染症やがんにかかるようになります。この状態をエイズといいます。

HIVの主な感染経路

- 性的接触（異性間・同性間）
  - 血液感染（注射器の共用など）
  - 母子感染
- 以下のようなことでは感染しません。  
握手・咳やくしゃみ・ペットボトルの回しのみ・プールやお風呂 など

HIVに感染したかと思ったら

HIV検査は全国のほとんどの保健所等で無料・匿名で検査が受けられます。



治療勧告書をもっている人は、冬休みを利用して病院を受診しましょう。

受診結果は保健室に提出してください。

