



今週に入ってから、県内でもインフルエンザの出席停止者が 300 名前後となり、久しぶりに本格的なインフルエンザの流行となってきました。1月後半から流行のピークが訪れると予想されています。ご家庭でも、免疫を高める生活習慣、手洗い・うがい・規則正しい生活リズム等について、お子さんをご確認ください。

なお、出席停止期間について詳しくは「げんキッズ 12月号」を参照ください。

まだ間に合う！？
予防接種！



<インフルエンザの予防接種とは？>

インフルエンザのワクチンは、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。

インフルエンザの**重症化予防に効果的**です。また、インフルエンザ自体の予防効果も6割程度あるので、予防接種をしておけば、かからなかったり、かかっても軽くすんだりするようになります。

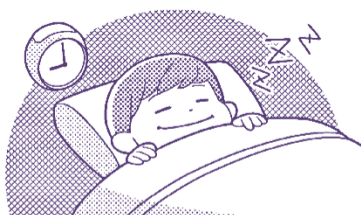
※ 効果がある期間は接種後2週間～3（5）ヶ月程度なので、今なら流行のピークに間に合うかも！？

* 参考 *

1回接種後よりも2回接種後の方がより高い抗体価の上昇が得られることから、日本では13歳未満の摂取回数は2回なっています。ただし、海外では1回でかなりの抗体を獲得できるというデータもあるので、なにもしないよりは、打った方が重症化のリスクが少なくなります。



十分な睡眠



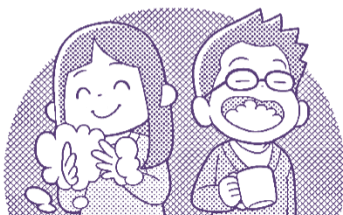
はやくね、じゅうぶんやす
早めに寝て、十分に体を休めましょう。

十分な栄養



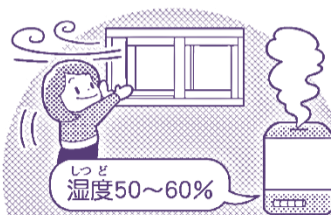
すきになく嫌いをせず、バラ
ななるべく好き嫌いをせず、バラ
ンスのよい食事をとりましょう。

うがい・手洗い



うがい・手洗いをしっかり行っ
て、体の中に病原体を入れない
ようにしましょう。

換気と保湿



こまめに換気をしましょう。ま
た、室内では加湿器などを使っ
て湿度を保ちましょう。

人ごみを避ける



インフルエンザが流行している
時期は、できるだけ人ごみを避
けましょう。

インフルエンザ Q&A

インフルエンザは登校の際に、年度初めにお配りした「**インフルエンザ経過報告書**」を学校に提出するようになっています。ご注意ください。(学校 HP「通知・用紙」にも掲載してあります)

また、インフルエンザについて、知っているようで知らないことを Q&A にまとめましたので、以下をご確認ください。



(参考:「厚生労働省インフルエンザ Q&A」 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>)

Q: インフルエンザで休んでいる時に、**どうして子どもを一人にしておいてはいけないの?** 中学生でも一人にしておいてはいけない?

A: 中学生を含め、未成年の子どもの場合、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無に関わらず、異常行動を取ることがあり、危険だからです。死亡事故、転落事故なども実際に起きていますので、**少なくとも2日間**は、**保護者等は子どもを一人にしないことを原則**としてください。

<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ようとする。
- ・自宅から外に出てしまい、話しかけても反応しない。
- ・人に襲われる感覚を覚え、外に飛び出す。
- ・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る。
- ・突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする。
- ・興奮状態となり、手を広げて部屋を駆け回り、意味のわからないことを言う。

Q: **異常行動への対策**は、付き添う以外にどんなことがあるの?

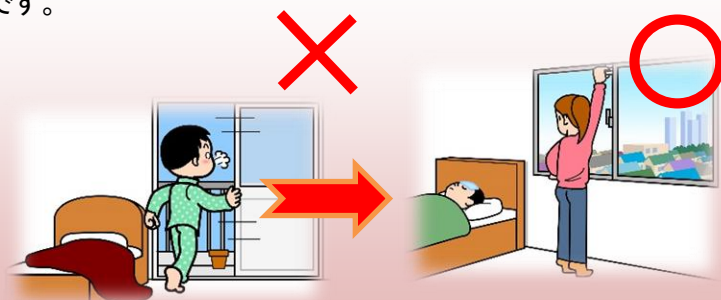
A: 容易に**住居外へ飛び出ないための対策**がおすすめです。

(1) 高層階の住居の場合

- ・玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に行う。
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる。
- ・窓に格子のある部屋がある場合、その部屋で寝かせる。

(2) 一戸建ての場合

- ・(1)に加え、できる限り1階で寝かせる。



Q: 時々聞く鳥インフルエンザは何故危険なの?

A: 新型インフルエンザに変異し、**ヒトの間で急速かつ大規模な流行を引き起こす可能性があるから**です。鶏肉や鶏卵を食べてもヒトに感染はしませんが、野鳥に近づいたり、死骸や糞に触ったりしないようにしましょう。

<鳥インフルエンザと新型インフルエンザ>

鳥インフルエンザ=新型インフルエンザではありません。鳥類に対して感染性を示す A 型インフルエンザウイルスによる感染症が、**鳥インフルエンザ**です。鳥インフルエンザウイルスは、通常はヒトに感染しませんが、感染したトリに触れる等、濃厚接触をした場合などにきわめて稀にヒトに感染することがあります。一方、**新型インフルエンザ**は、既存の鳥インフルエンザウイルスや豚インフルエンザウイルスの遺伝子が変異し、ヒトからヒトへと効率よく感染する能力を獲得した、新たな遺伝子を持つインフルエンザウイルスによる感染症です。