

愛 Love こどもニュース

つなぐみんなの笑顔に楽しんで子育て

感染しない!
感染させない!

インフルエンザ対策

インフルエンザは感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。例年11月から3月にかけて流行しますが今年は9月頃から患者数の増加がみられています。

「感染しない! 感染させない!」を合言葉に今年もインフルエンザやその他の感染症予防に取り組みましょう。



風邪とインフルエンザの違いって?

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しひくことがある	1-2月に流行のピーク

どうやって感染するの?

飛沫感染	接触感染
インフルエンザにかかっている人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによりウイルスが体内に入り込むこと	しぶきなどが付いたドアノブやスイッチ、つり革などを手で触り、その手で口や鼻に触れることにより粘膜を通じてウイルスが体内に入り込むこと



インフルエンザにならないために

- ✓こまめな手洗い・消毒
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いしウイルスを洗い流しましょう!
- ✓免疫力を高める
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
- ✓予防接種を受ける
発症する可能性を減らし、発症しても重症化するのを防ぎます



効果的な手洗いの手順 しっかりていねいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

- 1 腕まくりをする。
- 2 水道水で手をぬらす。
- 3 せっけんをしっかりと泡立てる。
- 4 手のひら、甲を洗う。
- 5 指と指の間を洗う。
- 6 親指を反対の手でつつんで洗う。
- 7 よくこすって、つめの間を洗う。
- 8 手首を洗う。
- 9 せっけんを流す。
- 10 清潔なタオルでふく。