

## インフルエンザ

予防をしっかりと！手当は早めに！

インフルエンザが気になってくる季節となりました。

12月から3月にかけて流行します。

感染力が強いので、感染しないように予防を心掛けることが大切です。

どんな病気かな？

原因はインフルエンザウイルスによる飛沫感染(せきやくしゃみから)。

潜伏期間は1～3日。インフルエンザウイルスはA・B・Cの3つのタイプがあります。

毎年流行するのはAとBのタイプです。

流行のたびにウイルスの性質が少しずつ変わり新種に変化します。

こんな症状がでたら

インフルエンザ

かも



に加えて



頭痛  
だるさ  
筋肉や関節の痛み

※小さなお子さまの場合これに加えてずっと機嫌が悪い・食欲がないときも要注意！！

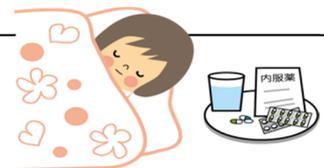
かかったらすぐに受診を

医師の指示にしたがい部屋の加湿を心掛けて暖かくして休みます。

抗インフルエンザ薬の効果でウイルスが体内に残っていても熱が下がるようになります。

感染力が弱くなるまで登校・登園をひかえることで校内の流行を防ぐことができます。

インフルエンザによる欠席は出席停止となるので期間を守ってゆっくりおやすみしましょう。



## インフルエンザ予防のためには

### 日常生活での対策



- ・手洗いうがい、換気など、普段の生活の中でも予防を意識する
- ・流行時外出するときはマスクをつけ、できるだけひとごみは避ける
- ・ぐっすり睡眠、バランスよい食事、適度な運動で免疫力アップ

### インフルエンザワクチンの接種



ワクチンを接種することで発症をおさえたり、重症化を防ぐ効果があります。  
ワクチン接種してから効果を発揮するまで2週間はかかるとされています。  
その期間を考慮すると12月初旬までに接種を済ませておくことが望ましいといえます。  
集団感染を起こしやすいお子さまには特に接種がすすめられており、13歳未満のお子さまは抗体の上昇をより確実にするために2回接種となります。  
あおぞら生協クリニックでは1歳のお子さまから接種することが可能です。  
流行する前に接種しておくとういことです。

あおぞらではインフルエンザ予防接種の予約を開始しております。  
日程や予約の空き状況などご不明な点はお気軽に受付におたずねください。

あおぞら生協クリニック発行