



令和6年度 第9号

令和6年12月2日(月)発行
宮城県第二工業高等学校保健室



季節性インフルエンザ流行しています

毎年、12月から3月にかけてインフルエンザなどの感染症が流行します。急に冷え込み、空気が乾燥して体調を崩しやすい時期だからです。インフルエンザは、風邪とは違い感染力が強いので、一気に広がってしまいます。宮城県内も流行入りしています。一人ひとり健康管理に気をつけて、これからも感染症予防対策を徹底していきましょう。

※発熱などの症状や体調不良が続くときはそのままにせず、早めに病院で診てもらいましょう。



● 感染症の特徴について確認しておこう ●

		風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染力 / 感染経路		あまり強くない/飛沫・接触	強い/飛沫・接触	非常に強い/飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが、急激に重症化、肺炎を合併することもある。
	発熱	微熱の場合が多い (37.0℃~38.0℃程度)	高熱 (38.0℃以上の急激な発熱)	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことがある。
	症状の特徴	・鼻やのどまでの上気道の症状が強いことが多い。 (咳・鼻水・咽頭痛など) ・頭痛や下痢などの腹部の症状もある。	・強い全身症状がある。 (関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒、倦怠感など)	・発熱や咳などの初期症状は、風邪やインフルエンザと見分けが付きにくい。 ・頭痛、倦怠感、食欲不振など ・味覚、嗅覚障害が現れることもある。
潜伏期間(感染してから症状出現まで)		2~4日間	1~3日間	1~14日間
出席停止期間		なし	・発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。	・発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

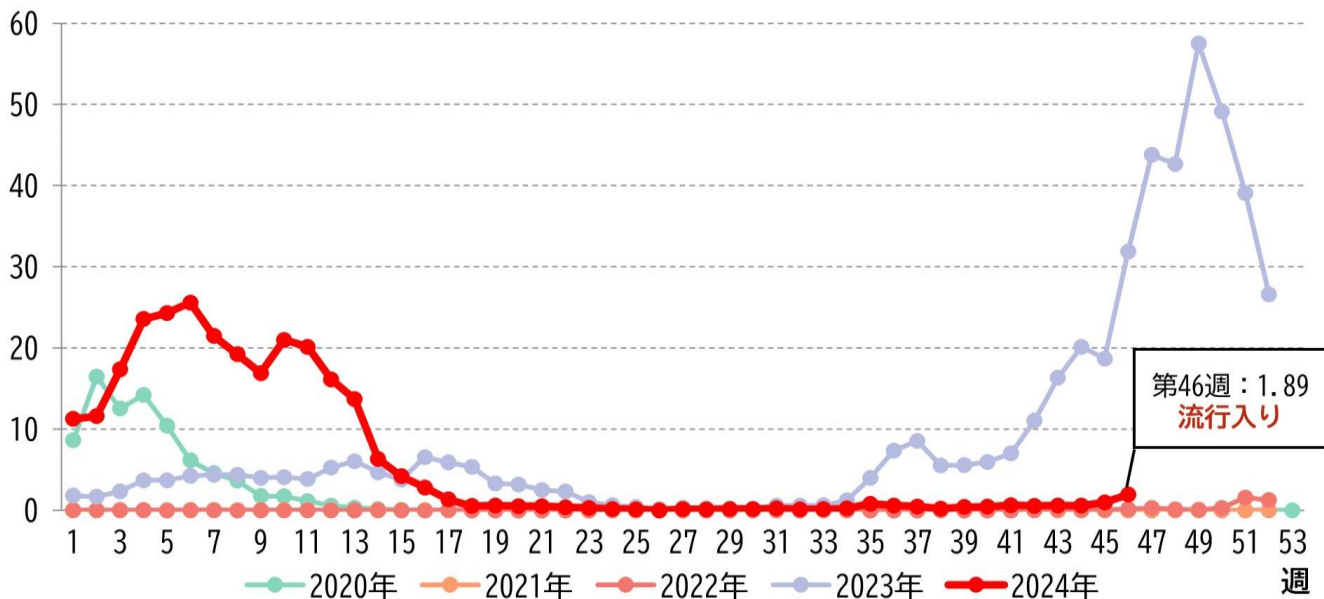
- ★主な症状を記載しましたが、上記以外にも症状がみられることもあります。
- ★感染症の判別はつきにくいので、医療機関での検査・診察をお勧めします。
- ★出席停止期間中は、医師の指示に従い、ゆっくり静養してください。



季節性インフルエンザが流行中

宮城県では、第46週の1定点医療機関あたりの季節性インフルエンザ患者数が1を超え、流行入りしました。例年、3月頃まで流行が続きますので、適切な感染対策を行い、感染拡大を予防しましょう。

宮城県での1 定点医療機関あたりの季節性インフルエンザ患者数



季節性インフルエンザとは

原因：インフルエンザウイルス

流行期：例年は11月下旬から3月頃まで流行します。

通常、流行のピークは1月から2月頃で、4月から5月頃にかけて減少します。

症状：1～3日間の潜伏期の後、38℃以上の発熱、咳、のどの痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。多くの場合、約1週間で軽快しますが、重症化すると、肺炎や脳症等を起こすことがあります。

基礎疾患(持病)のある方や乳幼児、高齢者は重症化のリスクが高くなります。

感染経路：飛沫感染（感染者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸って感染）

接触感染（感染者のくしゃみや鼻水等で汚染された物を他の人が手で触り、その手で鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染）

予防のポイント



手洗い

外出後や食事前など、石けんによるこまめな手洗いやアルコール製剤による手指消毒を徹底しましょう。



換気

こまめに換気を行い、新鮮な空気と入れ替えることを心がけましょう。



咳エチケット

マスクは不織布マスクを使用し、鼻と口の両方を確実に覆い、フィットするよう調節しましょう。



予防接種

発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果がありますので、接種を検討しましょう。