

インフルエンザとかぜの違い

感染経路

	インフルエンザ	風邪
発症	急激	ゆっくり
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高熱 (38℃以上)</li> <li>・全身症状 (強い倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛等)</li> </ul> 風邪のように、のどの痛み、鼻水、咳症状もみられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱</li> <li>・局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)</li> </ul>
流行時期	12月~3月 (5月まで散発的に続くことも) ※R5年度は夏から流行 (静岡県は、10月13日から感染拡大注意報発令)	年間を通じて 季節の変わり目や疲れている時など

**飛沫感染:** 感染者のくしゃみや咳、つばなどのしぶきと一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。学校や施設など多く人が集まる所で感染が広まることもある

**接触感染:** 感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物に触れて、ウイルスが付着。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着しその手で口や鼻を触って粘膜から感染。電車やバスのつり革、ドアノブ、エレベーターのスイッチなどで感染

**みんなですべて予防 インフルエンザ**

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

てあら手洗い  
せき咳エチケット

コママちゃん & マメゾウくん

指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いしましょう。

マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひましょう。

アルコール消毒も効果的

おもいやり みんなで手洗い 咳エチケット

厚生労働省  
インフルエンザに関する情報  
静岡県

かかったかなと思ったら

早めに医療機関へ 安静と休養 水分補給

インフルエンザの症状が出たら早めに受診  
睡眠を十分にとるなど安静が必要  
発熱による脱水症状を予防するため特に発熱がある間はこまめな水分補給が必要

マスク着用 大学を休み、自宅療養

- ① 学校感染症報告フォームに入力
  - ② 健康観察表を記入
- 登校時は最初に、学生は医務室、職員は健康増進室で健康観察を受ける  
健康観察表と医療費明細書等をお持ちください  
自己検査 (抗原キット) は、学生証、日時が分かる物と一緒に写真撮影してください

薬は、医師の指示に従って正しく服用

用法・用量・期間を守る (抗ウイルス薬は飲み切ること)

抗インフルエンザウイルス薬を適切な時期 (発症から 48 時間以内) に開始  
発熱期間は通常 1~2 日間短縮され、ウイルス排出量も減少する

手洗い・うがい、外出時マスク、咳エチケットの他

- 適度な湿度 (50~60%)
- 人ごみや繁華街への外出は控える
- 免疫力を高める
- バランスの良い食事・十分な休養
- 予防接種を受ける

加湿器肺炎に注意! カビないように清潔に