

「静岡県はインフルエンザの流行期に入りました」体調管理に注意！

2025年第43週(10/20～10/26) 定点当たり患者数が5.25と急増↑
第42週に感染症発生動向調査で県内のインフルエンザの流行開始の目安とされている1以上となりました(第42週4.23)

◆インフルエンザも新型コロナウイルスも感染力が強い

体調が悪い場合は、無理をせずに学校を休み、医師の診察を受けてください

インフルエンザ

大学を休む時は学校感染症報告フォームで報告してください

Q1：インフルエンザはどのような病気ですか

インフルエンザウイルスを病原とする感染症

◆気道（鼻、のど、気管、肺）に感染

- ・飛沫感染：咳やくしゃみの飛沫を吸い込む
- ・接触感染：感染者が触ったものに触れてから自分の鼻や口を触る

◆突然の高熱 と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れる

普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳等の症状が中心

◆合併症を伴い重症になることもある

Q2：かからないためにはどうすればよいですか

1) 流行前のワクチン接種

- ＜効果＞
- ・感染後に発症する可能性を低減
 - ・発症した場合の重症化防止に有効

2) うがい、流水・石鹸による手洗い

アルコール製剤による手指衛生も効果あり

3) 適度な湿度の保持：室内の湿度を50～60%に保つ

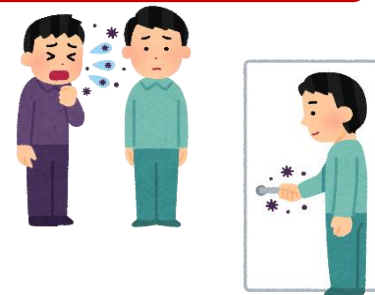
4) バランスのよい食事と 十分な休養をとり 疲労を避ける

5) 人込みや繁華街への外出を控える

外出時はマスク（不織布製）を着用する

📌予防のポイント 『手洗い』『マスク着用』『咳エチケット』

出典：厚生労働省 インフルエンザの基礎知識、令和6年度インフルエンザQ&A



Q3：インフルエンザにかかったらどのようにすればよいですか

◆水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給する

◆学校や職場は休み安静にし、十分な休養をとる

◆周囲の方にうつさないために、マスクをつける



全く症状のない
不顕性感染や、
軽症の感冒様症状のみで
感染に気が付かない例も
少なくない

②咳エチケット



3つの咳エチケット



◆早めに医療機関を受診

薬は医師の指示に従って正しく服用

Q4：インフルエンザにかかったら、 どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

◆インフルエンザ発症前日から、鼻やのどからウイルスを排出しています

解熱後もウイルスを排出するといわれています

◆インフルエンザ、インフルエンザ疑いと診断 及び

タミフル・リレンザ・イナビル・ゾフルーザ・ラピアクタ等

処方 を受けた場合は、

**発症した日を0日、その後5日間（計6日間） かつ、解熱剤を内服しないで
解熱した日を含め 3 日間平熱が続くまで出席停止（外出禁止）**



★必ず『健康観察表』を記入し、
登校・出勤時に健康支援センター
(医務室・健康増進室)に提出し
健康確認を受けてください

	発症日0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	
例2	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
例3	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能