


インフルエンザの予防法のあれこれ

アメニティホーム広畑学園 病児保育通信 特別号 No.26 (R7.1月)

インフルエンザの特徴早見表	
病原体	インフルエンザウイルス
潜伏期	約2日(1日~4日)
感染経路	咳やくしゃみによる飛沫感染・接触感染
症状	発熱、咳、咽頭痛、頭痛、鼻水 関節痛・筋肉痛、倦怠感 など 
感染力のある期間	発症後~発症5日後ぐらいまで
予防	ワクチン接種、手洗い、マスク、換気など

インフルエンザ感染を防ぐのにできること

ワクチン接種 手洗い・うがい マスク



換気をする 睡眠 運動 食事



※この効果は試験管での実験により確認されました。

* インフルエンザ B 型は 2~3 月に流行り、嘔吐下痢症状が特徴で子どもは重症化しやすい

* インフルエンザに効果的な飲み物・食べ物

- ① 紅茶：テアフラビン成分が 15 秒でウイルスを無力化に！
- ② 緑茶：カテキン成分で弱毒化、きゅうすのお茶が効果的
- ③ ココア：ココアポリフェノールが有効
- ④ ヨーグルト：R-1 ヨーグルトなど
- ⑤ 良質のたんぱく質：肉・魚・卵・うなぎ・レバー・大豆食品など

* 朝一番のうがいの習慣をお勧めします。



出がらしの紅茶や緑茶などでうがいをするとうるインフルエンザウイルスはかなり減少するといわれています。

* 玄関にアルコール消毒を置き、帰宅後すぐに手指消毒をし、家の中にウイルスを持ち込まない。

* 室内物干しや加湿器で 50~60% の湿度を保ちましょう。

* よく笑うことも横隔膜下の NK 細胞を活性化し免疫力を高める効果があります。

「ワッハッハッハ〜」とおかしくなくても声を出すだけで大丈夫です。ストレス発散にもお勧めします。

インフルエンザの合併症

気管支炎



発熱
痰がからむ
せきが出る

肺炎



高熱
呼吸困難

中耳炎(3歳以下)



耳の痛み
耳だれ

髄膜炎・インフルエンザ脳症(乳幼児)



けいれん
意識障害

けいれん・意識障害のある場合は、速やかに「119番」を!!

