

今年のインフルエンザは9月下旬から流行し始め、現在進行中で猛威を振るっています。学校や保育園で学級閉鎖が相次いでいます。例年とは違う流行り方に、皆さん戸惑いも多いことでしょう。家庭でできる冬の感染対策をまとめてみました。ぜひ、お試しください。

1, 今年のインフルエンザは？

インフルエンザ 変異株とは？

インフルエンザA型 感染制御学が専門
東邦大学 小林寅吉 教授による

H3N2 → 変異 → サブクレード K
感染拡大しやすい

症状 発熱・咳・喉の痛み + 吐き気・下痢	ワクチン 治療薬の効果 ほぼ同じ効果が やや下がる可能性があるが 一定の効果
---------------------------------------	--

	A 型	B 型
流行時期	12月～2月	2月～3月
主な症状	・高熱（38℃以上） ・関節痛、筋肉痛、頭痛、倦怠感	・微熱 ・腹痛、嘔吐下痢をともなう風邪症状
注意点	・感染力が強い ・変異スピードが速い（2回かかる可能性あり）	・こどもは重症化しやすい

2, 私たちが今すぐできる対策と行動

- ・手洗い ～指の間から手首まで石鹸でしっかりと～
外から帰った時、食事前の手洗いは最強の対策！
- ・換気と加湿 ～1時間に10分の換気でウイルスは半減します～
対角線上の窓を開けると効率的。加湿の湿度は50～60%がベスト
- ・マスク ～自分を守るだけでなく、周りの人を守る優しさの印～
人混みや、自分が咳をしている時は必ず着用！
- ・紅茶（ミルクティー以外） ～朝一番、外出中、外出後の紅茶うがいが効果あり～
紅茶ポリフェノールがウイルスを即効無力化に！
- ・ワクチン接種
～ワクチン成分が4種類から3種類になっても重症化の予防には効果あり～
インフルエンザにかかっても、解熱し症状が落ち着けば、1～2週間後からワクチン接種できますので、お早めに！
こどもには痛くない経鼻ワクチンもおすすめ（1年間の効果）



参考資料：三井農林（株）発表資料


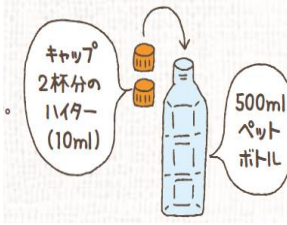
発熱したら 48 時間が勝負！

発熱後 12 時間過ぎてから受診し、早期治療をおすすめします。

治療薬のタミフルやゾフルーザなどは発熱してから 48 時間以内に飲まない効果が低くなります。

次に、冬から春にかけて流行するウイルス性胃腸炎の感染対策について紹介します。

感染予防のポイント:手洗い・消毒・換気

下痢の場合	嘔吐の場合
<ul style="list-style-type: none">・便を扱った手から口の中にウイルスが入り感染します。・何か行動を起こす前の手洗いが重要です。 	<ul style="list-style-type: none">・床に落ちた吐物が乾いて、空気中に飛散したものを吸い込んで感染することがあるので、換気をしましょう。・吐物の処理は次亜塩素酸ナトリウム(ミルトンやハイター)で拭き取りましょう。・消毒用アルコールや石けんは効果がありません。 

家庭内で感染を広げないために

- 手洗いをしっかりとする
- タオルを共有しない
- トイレはふたをしめて流す

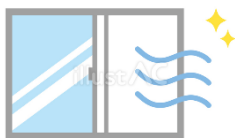


次亜塩素酸ナトリウムの作り方

1. 500ml 空のペットボトルを準備する。
2. 水を 490ml 先に入れる。
3. 台所用手袋をつけて、ペットボトルキャップ 2 杯 (10ml) 塩素系漂白剤を入れる。
4. フタを閉めて軽く振って混ぜる。
5. 誤飲しないように必ずラベルを付ける。
6. 作ったら、24 時間以内に使い切る。

消毒の仕方

次亜塩素酸ナトリウムを布やキッチンペーパーに含ませて、特に水道・ドアノブ・トイレ・洗面台を拭き取ります。その後 10 分位で再度水拭きをしないと金属部分がいたむので注意しましょう。霧吹きは、ウイルスを広げてしまうので NG です。換気も忘れずに！



アイロンが有効

じゅうたんの上に吐いてしまったときは、拭き取り、掃除後はアイロンで OK です。

85 度以上で1分間以上を目安に加熱しましょう。



参考資料:医療法人イルソーレ 時計台クリニック

病児保育ご利用の方はこちらまで:アメニティホーム広畑学園 病児保育 ☎079-236-1630
受付時間 7 時~19 時(日、祝日、年末年始は休み)