

産院からのお知らせ

～インフルエンザの予防対策～

インフルエンザの予防対策

今年もまたインフルエンザの流行する季節となりました。
厚生労働省では、2月上旬にかけて流行のピークを迎えるものとみて、注意を呼びかけています。
妊婦さんや小さなお子さんについては、特に予防対策をしっかりおこない、元気に冬を乗り越えましょう！

風邪とインフルエンザの違いって？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

厚生労働省「インフルエンザ一問一答」より抜粋

インフルエンザはどうやってうつるの？～飛沫感染と接触感染～

飛沫感染は、感染した人がせきをするなどで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

インフルエンザの予防対策は？

個人でできる予防対策

- こまめな手洗いを心がけましょう。
- 室内の適度な加湿・換気を行いましょう。
- 規則正しい生活を送り、休養を十分に取しましょう。
- バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつけましょう。
- 必要なとき以外は人混みを避けましょう。

咳エチケットによる感染拡大防止

- せき・くしゃみの症状があるときはマスクをしましょう。
- せき・くしゃみをするときは口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- せき・くしゃみをするときは周りの人から顔をそらしましょう。



それでもインフルエンザにかかってしまった場合は、
なるべく早くお近くの医療機関におかかりください！

もっと詳しく知りたい方はコチラへ

→[妊婦中の人や授乳中の人へ～感染しない 感染してもひどくならないために～](#)（厚生労働省）

→[発熱したお子さんを見守るポイント](#)（厚生労働省・日本小児科学会）