

平 1 8 教 安 体 第 1 0 2 5 号  
平成18年（2006年）11月15日

健 康 増 進 課 長  
山 口 県 医 師 会 長 様  
山 口 県 学 校 薬 剤 師 会 長

山口県教育庁学校安全・体育課長

今冬の学校におけるインフルエンザ総合対策について（通知）

平素から学校保健の推進に格段の御理解御協力を賜り深謝いたします。

標記の件について、別添写しのとおり各教育委員会及び県立学校あてに通知したのでお知らせ  
します。

山口県教育庁学校安全・体育課  
こども元気づくり班  
担 当 小 田  
T e l . 083-933-4685  
F a x . 083-922-8737

## [学校が行う事項]

## 1 インフルエンザについて

## (1) インフルエンザの早期発見

欠席状況を的確に把握し、出席者については健康観察を十分に行い、患者の早期発見に努める。また近年、インフルエンザの流行と同時期に、流行性嘔吐下痢症の集団発生がみられるのため、学校医、学校薬剤師と連携し、適切に対応すること。

## (2) インフルエンザまん延防止措置の指示、指導

患者が集団発生し流行が懸念される場合は、措置基準（別添2の別紙1）を勘案の上、学校医と相談し、**臨時休業**（いわゆる学校閉鎖や学級（学年）閉鎖）等のまん延防止に適切な期間、必要な措置を講じること。また、短期間の措置はまん延防止の効果が低く長引くことから、時期を失することなく効果的な措置を行うことが重要となる。

**出席停止**については、学校保健法施行規則の基準をめやすとしつつも、学校医その他の医師の意見を聞き、登校可能と言われるまでは十分休養すること。また、宿舍あるいは寮等については、患者の早期隔離のため、あらかじめ病室を定めて疑わしい患者を収容、あるいは収容の準備をすること。

参照) 学校保健法第三章第12条、13条、14条及び学校保健法施行令第5条、第6条並びに学校保健法施行規則第二章第19条、20条、21条、22条

## (3) 患者発生の把握及び報告

患者の集団発生に伴い1日以上措置をした場合は、報告要領（別添2の別添1）に基づき別添2の別紙2様式により午前中に所轄健康福祉センター（保健所）及び県学校安全・体育課へ報告（FAX）する。（別添2の参考2 記入上の留意事項参照）また、必要に応じて近隣の学校長へ情報提供を行う。

例1) 初日は午後から下校させ、翌日から臨時休業の措置をとる場合、初日の午後の措置も報告の対象となる。

例2) 金曜の午後臨時休業し、土・日・月の連休の後、火曜日から登校させた場合、0.5日のため、報告の対象とならない。

## (4) 予防措置及び衛生教育の徹底

患者発生時において、必要に応じ**マスクの使用、手洗い・うがいの励行等**、流行防止の指導を行う。

インフルエンザ予防のため、必要に応じ「厚生労働省ホームページ」や「日本医師会感染症危機管理対策室ホームページ」、「山口県感染症情報センターホームページ」、「山口県医師会ホームページ」を活用する等の情報収集を行い、インフルエンザに関する正しい知識と予防方法の普及徹底に努めること。

## 2 インフルエンザ（H5N1）、SARSについて

インフルエンザ（H5N1）、SARS流行地域からの帰国等でインフルエンザと識別が必要な場合は、直ちに最寄りの健康福祉センターへ報告すること。

参照) 平成18年6月21日付け平18教安体第459号



別 添 1

事 務 連 絡  
平成18年11月10日

附属学校を置く各国立大学法人事務局  
各都道府県私立学校主管課 御中  
各都道府県・指定都市教育委員会学校保健主管課

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課

今冬の学校におけるインフルエンザ総合対策の推進について（依頼）

このことについて、別紙のとおり厚生労働省健康局結核感染症課から通知及び事務連絡がありました。

については、今冬の学校におけるインフルエンザへの対応に関し、インフルエンザによる臨時休業や出席停止があった場合には、学校保健法に基づき必ず保健所に連絡するとともに、別添「今冬のインフルエンザ総合対策について（平成18年度）」を参考に、必要に応じ、「インフルエンザホームページ」を活用した情報収集や学校等におけるインフルエンザ予防ポスターの掲示など、適切に対応されるようお願いいたします。

なお、域内の市区町村教育委員会及び所轄の学校等に対しても周知されるようお願いいたします。

文部科学省スポーツ・青少年局  
学校健康教育課保健指導係  
TEL：03-6734-2918（直通）  
FAX：03-6734-3794

# 別紙

事務連絡  
平成18年11月1日

文部科学省  
スポーツ・青少年局学校健康教育課 御中

厚生労働省健康局  
結核感染症課

## 今冬のインフルエンザ総合対策の推進について

日頃より厚生労働行政にご協力いただきまして誠にありがとうございます。  
さて、標記について、別添（写）のとおり都道府県・政令市・特別区の衛生主管部（局）長あてに発出いたしましたので、参考を送付いたします。  
また、貴課におかれましても関係機関等に周知していただく等ご協力の程よろしく  
お願いいたします。



健感発第 1101002 号

平成 18 年 11 月 1 日

各 

都道府県
政令市
特別区

 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局

結核感染症課長



今冬のインフルエンザ総合対策の推進について

インフルエンザは、毎年冬季に流行を繰り返し、国民の健康に対して大きな影響を与えている我が国最大の感染症です。また、近年、高齢者施設における集団感染、高齢者の死亡等の問題が指摘され、その発生の予防とまん延の防止が重要な課題となっています。

そこで、厚生労働省においては、今般、別添のとおり「今冬のインフルエンザ総合対策について」を取りまとめ、本総合対策に基づいて各般の施策を実施していくことといたしましたので、貴管内市町村、関係機関及び関係団体に対する周知及びインフルエンザ予防対策の徹底方、よろしくお取り計らい願います。

また、インフルエンザ対策は、衛生主管部局のみならず、民生主管部局、教育主管部局等を含めた総合的な取組み、さらには、医師会等の関係団体との密接な連携が重要であり、インフルエンザの流行前から積極的な情報提供等にご協力ください。

# 今冬のインフルエンザ総合対策について

(平成18年度)

＜守って防いでインフルエンザ～ワクチン、手洗い、マスク、うがい～＞

## 1. はじめに

本年度のインフルエンザ総合対策については、2006年11月10日をキックオフデーとし、＜守って防いでインフルエンザ～ワクチン、手洗い、マスク、うがい～＞という標語を掲げ、国及び都道府県、保健所を設置する市及び特別区（以下「都道府県等」という。）は、今冬のインフルエンザ対策に取り組んでいくこととする。

## 2. 具体的対策

### (1) インフルエンザ予防ポスターを作成し、電子媒体形式で配給

厚生労働省は、インフルエンザ予防のためのポスターの原面を作成し、インフルエンザホームページに電子媒体形式（PDFファイル等）画像ファイルで掲載。都道府県等においては、適宜活用（ダウンロード）され（独自に加工可）、医療機関、学校、職域等を始めとした普及を図り、国民にインフルエンザ予防を呼びかける。

### (2) インフルエンザ ” Q & A ” の作成・配布

厚生労働省と国立感染症研究所感染症情報センター、日本医師会感染症危機管理対策室は、毎年インフルエンザの流行シーズンに寄せられる質問項目の中で、頻度の高いものを整理した上で、作成して公表する。

### (3) 施設内感染防止対策の推進

高齢者施設等のようにインフルエンザに罹患した場合の高危険群の者が多く入所している施設においては、まず、施設内にインフルエンザウイルスが持ち込まれないようにすることが重要である。したがって、厚生労働省は日本医師会感染症危機管理対策室とともに、インフルエンザウイルスの高齢者施設等への侵入の阻止と侵入した場合のまん延防止を目的とした標準的な手引を各施設に普及していく。

なお、高齢者等の高危険群に属する者が多く入所している施設においてインフルエンザの流行が発生した場合には、都道府県等は、当該施設等の協力を得て調査を実施し、感染拡大の経路、感染拡大の原因の特定などを行うことにより、施設内感染の再発防止に役立てることが重要であり、国は、都道府県等から調査の実施に当たっての協力要請があった場合には、積極的に対応する。また、今年度も、特に、高齢者施設の方については、重点的に予防接種を勧奨する。

#### (4) インフルエンザのインターネットホームページを開設

・厚生労働省ホームページ：<http://www.mhlw.go.jp>

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/index.html>)

↓ (リンク)

・国立感染症研究所感染症情報センターホームページ：<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

厚生労働省のホームページに、インフルエンザに関する情報等を掲載した専用のページを開設する。

内容としては、インフルエンザ予防ポスター（PDFファイル等）、インフルエンザ“Q & A”、施設内感染予防の手引、インフルエンザに関する特定感染症予防指針、インフルエンザ発生状況等（発生動向情報、インフルエンザ様疾患報告情報）を準備が出来次第逐次掲載し更新する。

#### ア 感染症法に基づくインフルエンザ患者発生状況の把握（週間情報）

各都道府県が選定した全国約5,000箇所のインフルエンザ定点医療機関（約3,000箇所の小児科定点医療機関を含む）で診断されるインフルエンザ患者について、オンラインで情報収集を行うとともに、集められた情報を分析し、その結果を感染症発生動向調査週報（IDWR：Infectious Diseases Weekly Report）等を用いて提供・公開する。

#### イ 学校等におけるインフルエンザ様疾患発生状況の把握（学級等閉鎖情報）

全国の保育所・幼稚園、小学校、中学校等においてインフルエンザ様疾患による学年・学校閉鎖が実施された場合に、その施設数とその時点においてインフルエンザ様疾患で休んでいる学童等の数を、各学校及び各都道府県教育担当部局の協力に基づき収集・分析し、その結果を毎週公表する。

#### ウ インフルエンザ関連死亡の把握（関連死亡情報）

インフルエンザの流行が死亡者数に与える影響について監視を行うため、14大都市からの協力を得て、インフルエンザ関連死亡の把握を行うための調査を行う。

## (5) 相談窓口の設置

インフルエンザの一般的予防方法、流行状況やインフルエンザ予防接種の意義、有効性、副反応等に関する国民の疑問に的確に答えていくため、〇〇〇〇（現在調整中）にインフルエンザ等相談窓口を開設する。

具体的な対応は以下のとおりとする。

- ・ 開設時期：平成18年11月10日（金）～平成19年3月30日（金）
- ・ 対応日時：月曜日～金曜日（祝日除く） 9：30～17：00
- ・ 電話番号：未定
- ・ FAX番号：未定
- ・ E-mail：未定

## (6) 予防接種について

65歳以上の高齢者については、予防接種法に基づく接種を受けることが可能である。

## (7) ワクチン・治療薬等の確保

### ア インフルエンザワクチン

昨年度は、例年よりインフルエンザワクチンの接種が早めに行われ、接種希望者が多数にのぼったため、ワクチンを入手できない医療機関等が見受けられた。

今冬のインフルエンザワクチンの供給予定量は、2,400万本（平成18年10月13日時点）の見込みであり、十分な供給量は確保されている。そのうち60万本のワクチンを不足時の融通用として確保することとしている。また、都道府県と協力して、医療機関等へのワクチン納入等について調整を行う。

### イ 抗インフルエンザウイルス薬

#### ① タミフル（一般名：リン酸オセルタミビル 中外製薬）

- ・ 今シーズンの供給予定量 1,200万人分  
（タミフルセル75及びタミフルドライシロップ3%の合計）

※ 10カプセルを1人分、ドライシロップ1瓶(30g)を2.3人分として換算

#### ② リレンザ（一般名：ザナミビル水和物 グラクソ・スミスクライン）

- ・ 今シーズンの供給予定量 30万人分

### ウ インフルエンザ抗原検出キット（迅速タイプ）の供給

今シーズンの供給予定量 約2,400万人分（需要増に対応し増産が可能）



## (8) その他

他の患者への感染拡大の防止のため、咳などの症状を有する方が医療機関を受診する際は必ずマスクを着用するよう、呼びかけることとする。

## 平成18年度山口県インフルエンザ予防対策実施要領

## 1 趣旨

インフルエンザは、保育所、幼稚園、小学校、中学校、高等学校などの施設において流行しやすいことに鑑み、県、市町、教育委員会、医師会等は、相互に密接な連携を図りながら、県民の理解と協力の下に児童、生徒等に対し衛生教育の実施、患者の早期発見、早期通報などの対策を推進し、インフルエンザの予防及びまん延防止を図る。

## 2 予防対策

県、医師会、各施設の長は、インフルエンザの正しい知識と予防方法等の普及啓発に努めることとし、流行防止又は、まん延防止のための指導を行うこと。

## 3 インフルエンザ様疾患患者発生時の対応

別紙1の措置基準に基づき措置を行うこと。

## 4 発生報告

別紙1の報告要領に基づき報告を行うこと。

## 5 発生報告を受けた時の県の対応

県は、患者発生報告を受けた場合、措置内容を取りまとめ、必要に応じ患者の疫学調査を実施し、知り得た情報を関係機関等に情報提供すること。

## 6 その他

万一、インフルエンザ（H5N1）流行地域からの帰国者等で、通常のインフルエンザとの鑑別が必要な場合は、直ちに最寄りの健康福祉センター等へ報告すること。

## 別表

## 実施主体別の役割表

実施主体	実施事項	実施内容
市町又は市町教育委員会	①患者発生 of 把握及び報告	地域内における学校、施設等の発生状況を取りまとめ、別紙1の措置基準及び報告要領により各関係機関へ報告（FAX）すること。 また、管内の各学校長、施設の長へ報告すること。
	②まん延防止措置の指示、指導	患者の発生した幼稚園、小・中学校、高等学校、児童福祉施設等における休校（園）、学年・学級閉鎖その他のまん延防止措置を行うこと。
	③広報及び衛生教育	インフルエンザ予防のため、インフルエンザの正しい知識と予防方法等を広報紙などを通じて、啓発に努めること。
幼稚園、小・中学校、高等学校、児童福祉施設等の集団生活施設	①患者の早期発見	(1) 患者又は疑わしい患者が発生し、流行のおそれがある場合は、学校医（嘱託医）と協議し患者の登校（園）停止、学級・学年閉鎖、休校（園）等の措置を行うこと。 (2) 患者発生状況及び措置について別紙1の報告基準及び報告要領により、それぞれ報告（FAX）すること。
	②予防措置	(1) 患者発生時において、必要に応じマスクの使用、手洗い・うがいの励行等、流行防止の指導を行うこと。 (2) 宿舎あるいは寮等については患者の早期隔離のため、あらかじめ病室を定めて疑わしい患者を収容しあるいは収容準備をすること。
	③衛生教育の徹底	インフルエンザに関する正しい知識と予防方法の普及徹底に努めること。

県（健康増進課）、 健康福祉センター （保健所）、環境保 健研究センター	①患者の発生状況 の把握及び連絡通 報	市町、市町教育委員会等から患者発生報告を 受けた健康福祉センターは、県健康増進課へ直 ちに（FAX）報告すること。 県健康増進課は、とりまとめた措置内容を関 係機関へ報告すること。
	②ウイルス分離	健康福祉センター（保健所）は、疑わしい感 冒が発生しあるいは流行した場合は、患者より 咽頭うがい液を採取し、環境保健研究センター において検査を行い、インフルエンザ流行型を 同定し、関係機関へ通知すること。
	③インフルエンザ 様疾患患者の臨床 症状及び疫学調査 の実施	健康福祉センター（保健所）は必要に応じ、 患者の臨床症状及び疫学調査を実施すること。

## 別紙1

インフルエンザ患者又は疑いのある患者が発生し、流行のおそれのある場合における休校（休園）等の措置基準及び報告要領

### 1 措置基準

#### (1) インフルエンザ様疾患の確認（報告基準）

ア 診断した医師の判断により、症状や所見から当該疾患が疑われ、かつ、以下の4つの基準を全て満たすもの

- 1 突然の発症
- 2 38℃を超える発熱
- 3 上気道炎症状
- 4 全身倦怠感等の全身症状

なお、非流行期での臨床診断は、他疾患とのより慎重な鑑別が必要である。

イ 上記の基準は必ずしも満たさないが、診断した医師の判断により、症状や所見から該当疾患が疑われ、かつ、病原体診断や血清学的診断によって当該疾患と診断されたもの。

(2) インフルエンザ患者又は、その疑いのある患者が発生し、流行のおそれがある場合は、本患者の臨床症状、流行の態様、その他の実情を勘案の上、概ね次の基準により、学校医（嘱託医）等の関係者と協議して、休校（休園）、学年・学級閉鎖等の措置を講ずること。

ア 休校（休園）の措置

在籍者総数に対し、10～20%程度の欠席者がある場合。

イ 学年・学級閉鎖の措置

在籍者総数に対する欠席者の割合が10～20%以下でも、特定の学年・学級で10～20%程度の欠席者がある場合。

エ 休校（休園）、学年・学級閉鎖等の期間

本疾患の特徴から、通常4～5日の期間、措置を講ずること。

ウ その他

(1)、(2) 以外でも、り患者が多数で、まん延のおそれがあるときは、なるべく(1)、(2) に準じて措置すること。

## 2 報告要領

インフルエンザ患者又はその疑いのある患者が発生し、本疾病による集団発生が認められたとき（休校、休園等の措置を行ったとき）は、（1）から（3）の区分に応じ、別紙2に定める事項について、次の要領により報告（FAX）すること。

### （1）公立の幼稚園、市町立の小学校又は中学校の場合

直ちに、市町教育委員会へ通報する。

市町教育委員会は、午前中に管内の幼稚園、小・中学校の報告をとりまとめ、その状況を県教育庁学校安全・体育課長、管轄健康福祉センター所長（保健所長）へ通報する。

### （2）上記（1）以外の施設の場合

#### ア 県立学校

県教育庁学校安全・体育課長及び管轄健康福祉センター所長（保健所長）へ、午前中までに通報する。

#### イ 私立学校（私立幼稚園）

県学事文書課長及び管轄健康福祉センター所長（保健所長）へ、午前中までに通報する。

#### ウ 保育所等児童福祉施設

管轄健康福祉センター所長へ、午前中までに電話通報するとともに、市に所在する施設にあっては当該市の福祉事務所長へ、町に所在する施設にあっては当該町長へ報告する。

### （3）関係各課への報告

#### 健康福祉センター所長

直ちに、県健康増進課長へ通報するとともに、下記の施設で発生があった場合は、その関係各課へ報告する。

#### ○福祉事務所及び市の福祉事務所の所管に係る施設（保育所）

県こども未来課長へ報告する。

#### ○県障害者支援課所管に係る施設

県障害者支援課長へ報告する。

別紙2

インフルエンザ様疾患集団発生速報

(NO. )

月 日 時 分

月 日 時 分

送信先  
発信者

送信先  
発信者

発生地区 市・町

(フリガナ)

発生施設 市・町立

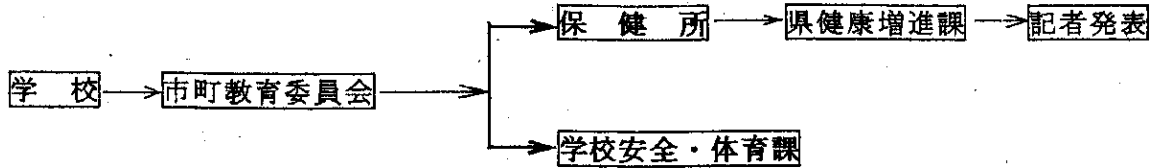
(フリガナ)

施設長名

発 生 年 月 日		平成 年 月 日				
施設の総人員(組数・在籍数)		組 人				
A	措置を取った学年・組等 (学年の全組数)	年 組	年 組	年 組	年 組	合計
B	(A) の 総 人 数	人	人	人	人	人
C	(B) の うち 患 者 数	人	人	人	人	人
D	(C) の うち 欠 席 者 数	人	人	人	人	人
主要な臨床症状		発熱 <u>    </u> °C・頭痛・せき・咽頭痛・関節痛 腰痛・腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・鼻汁				
休校、学校閉鎖等の措置の概要						
今後の予測						
備 考		過去7日以内の措置の有無 有 ・ 無 有の場合 月 日 ~ 月 日：学校・学年・学級 今シーズンの措置回数 <u>    </u> 回				

【報告様式記入上の留意事項】

- 1 各校は、措置決定後下記記入例により速やかに所轄の教育委員会へFAXする。
- 2 市町教育委員会は、管内の幼稚園・小・中学校の報告をとりまとめ、午前中に所轄の健康福祉センター（保健所）へFAXする。  
(午前中までが難しい場合は、先に電話で連絡のうえ13時までにFAX。)



※ 措置をとる場合は、  
学校医へ相談のこと

※ 学級・学年を単位として措置をとる場合においても、全校の組数、生徒数を記入。

※ 発生年月日は、集団発生により措置を決定した日とする。

※ 措置をとる対象が複数の場合、並記すること。

※ 患者数とは、風邪の症状がある人数。  
(欠席者数を含む)

※ 患者数、欠席者数は、発生年月日の人数を記入。

※ まん延の可能性があるか、終息の方向にあるか。

別紙2

(記入例)

インフルエンザ様疾患集団発生速報

(NO. 1)

12月16日11時00分 月 日 時 分

送付先

送付先

発信者

発信者

発生地区 きらら (市)・町・村

(フリガナ) 発生施設 きらら (市)・町・村立 すこやか山口小学校

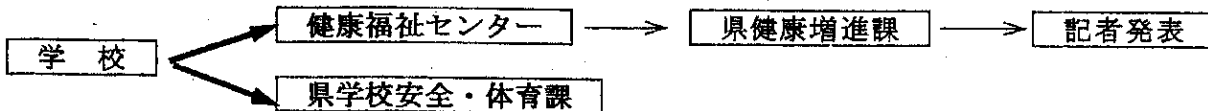
(フリガナ) 施設長名 校長 ケン コウ タ ロウ 健 康 多 朗

発 生 年 月 日	平成 〇〇年 12月 16日 (木)				
施設の総人員(組・人数)	15 組 400 人				
A 措置を取った学年・組等 (措置学年の全組数)	1年2組	5年全組	年 組	年 組	合 計
B (A) の 総 人 数	33人	82人	人	人	115人
C (B) の うち 患 者 数	21人	56人	人	人	77人
D (C) の うち 欠 席 者 数	9人	32人	人	人	41人
主 要 な 臨 床 症 状	発熱 38℃・頭痛・せき・咽頭痛・関節痛 腰痛・腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・鼻汁				
臨時休業(学校・学年・学級閉鎖、休園等)及びその他の措置の概要	・1年2組;12/16(給食後下校)~12/21まで学級閉鎖 ・5年;12/17~12/20まで学年閉鎖				
今 後 の 予 測	今後、さらにまん延の可能性あり				
備 考	過去7日以内の措置の有無: 有・無 有の場合 月 日 ~ 月 日: 学校・学年・学級 今シーズンの措置回数: 1 回め				



【記入上の留意事項】

各校は、措置決定後速やかに健康福祉センター（保健所）及び県学校安全・体育課へ「インフルエンザ様疾患集団発生速報」（別紙2）を午前中にFAXする。（記入例参照）  
ただし、午前中までが難しい場合は、先に電話で連絡し13時まではFAXのこと。



※ 措置をとる場合は、学校医へ相談のこと

※ 学級・学年を単位として措置をとる場合においても、全校の組数、生徒数は記入。

※ 発生年月日は、集団発生により措置を決定した日とする。

※ 措置をとる対象が複数の場合、並記すること。

※ 患者数とは、風邪の症状がある人数。（欠席者数を含む）

※ 患者数、欠席者数は、発生年月日の人数を記入。

※ まん延の可能性があるか、終息の方向にあるか。

別紙2

（記入例）

インフルエンザ様疾患集団発生速報

(NO. 1)

12月16日11時30分

12月16日11時30分

送付先 きらら保健所

送付先 県保健体育課学校健康教育班

発信者 県立健康ヶ丘高等学校

発信者 県立健康ヶ丘高等学校

発生地区 きらら 市 町・村

発生施設 山口県 ~~市~~ ~~町~~ ~~村~~ 健康ヶ丘高等学校

施設長名 校長 健康 幸多 朝

発 生 年 月 日	平成 〇〇年 12月 16日 (木)
施設の総人員(組数・人数)	13 組 445 人

A 措置を取った学年・組等 (措置学年の全組数)	1年2組	3年全組	年 組	年 組	合計
B (A) の 総 人 数	33人	197人	人	人	230人
C (B) の うち 患 者 数	21人	110人	人	人	131人
D (C) の うち 欠 席 者 数	9人	38人	人	人	47人

主要な臨床症状 発熱 38℃ 頭痛 せき 咽頭痛・関節痛  
腰痛・腹痛・下痢 吐き気・嘔吐・鼻汁

臨時休業(学校・学年・学級閉鎖、休校等)及びその他の措置の概要  
・1年2組:12/16(午後下校)～12/19まで学級閉鎖  
・3年:12/17～12/20まで学年閉鎖

今後の予測 今後、さらにまん延の可能性あり

備 考 過去7日以内の措置の有無: 有・無  
有の場合 月 日 ～ 月 日; 学校・学年・学級  
今シーズンの措置回数: 1回め

## 学校におけるインフルエンザの予防について

山口県学校薬剤師会

12月から3月は、インフルエンザの流行時期です。次のことに留意し、インフルエンザの予防をしましょう。

日本ではインフルエンザは12～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

### インフルエンザワクチン

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。ワクチンを接種することでインフルエンザへの感染または重症化の予防となります。ただし、ワクチン用のウイルスは孵化鶏卵で培養するため、卵などにアレルギー、けいれんの既往症、免疫不全のある人、熱を出している場合などには接種できないことがあるので、医師に相談してください。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種（中学生以上は1回でもよい）があり、2回接種する場合は2回目は1回目から1～4週間あけて接種します。流行期間が12～3月ですから、11月中に接種を終えておくことより効果的でしょう。

### 日常生活での予防方法

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことが有効です。

1. 栄養と休養を十分取る
  - ・・・体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
2. 人ごみを避ける
  - ・・・病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
3. 適度な温度、湿度を保つ
  - ・・・ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。
4. 外出後の手洗いとうがいの励行
  - ・・・手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
5. マスクを着用する
  - ・・・ハイリスク群などどうしても予防が必要な方は厚手のマスクを着用しましょう。咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

1. 教室内の温度・湿度

温度20℃程度、湿度50%以上の環境でインフルエンザウイルスは活動しにくいといわれている。教室においては、冬場は暖房することにより湿度が低下するので、休み時間には窓を開放し、また欄間換気に気を配る必要がある。

室内外の温度差は15℃以内におさえること。

2. 換気

換気の目的は、「空気を入れかえて、ウイルスの密度を薄くする」こと。1回のくしゃみで約10万個の飛沫が飛び出て、4000個位は空中に30分は漂うと言われている。教室内のウイルスの絶対量を少なくするためにも、室温の変化を配慮しながら、1校時終了毎に1回5分間程度窓を開け、ストーブ使用時は常に欄間を少し開けておく。窓開けによる室温の低下は2～3℃程度であり、大きな影響はない。

3. うがい

ウイルスは、喉の粘膜に付着して1分以内に細胞に入り込み、うがい位でとれるような付着の仕方ではないといわれている。しかし、冬場のように空気が乾燥していると喉の粘膜も乾いてカラカラになるので、うがいをすることにより湿らせ、せん毛運動を滑らかにする効果はある。調査の結果、1日5～6回のうがいで有意性が認められている。

4. マスク

あまり効果はないが、上気道粘膜の刺激を軽減することができる。

また、くしゃみ・痰・談話によるウイルスの飛散を防ぐ。マスクの過信は危険であるが、清潔なマスクは使用した方がよい。

5. ティッシュ、ハンカチの処理

ウイルスは熱に弱く、60℃30分で不活性化する。従って、鼻汁・痰・唾液などが付着したティッシュはすぐ捨てる。ハンカチは熱湯をかけて消毒する。

6. 手洗い

かぜの種類により、飛沫感染ばかりでなく直接感染が主なウイルスもある。これを防ぐために手洗いを励行することが大切である。石けんを使い、流水でこまめに手洗いをする。タオル等は自分だけのものを使うようにすること。

熱が出たら2日以内に医師の診断を受けよう

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発症から2日以内であれば、インフルエンザウイルスの活動を抑える治療ができる薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的です。