

監修：有明こどもクリニック 理事長 小暮 裕之 先生

インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」が体内に入ること(感染)により起こる病気です。
毎年秋から冬にかけて流行し、高い熱や全身の痛みなど強い症状があらわれます。

どのようにして感染するの?



飛沫感染

せきやくしゃみにふくまれるウイルスを吸い込むことでうつる



接触感染

ウイルスのついた手や、その手でさわったものにふれてうつる

3つの習慣で感染を防ごう!

1 マスク



ウイルスが入るのを防ぐため、すき間をつくらないように着けよう

2 手洗い



こまめに手洗いをして、手についたウイルスを洗い流そう

3 うがい



手洗い後は、うがいをして口とのどをうるおそう

流行前に予防接種を受けよう!

予防接種は、インフルエンザにかかりにくくするとともに、もしかかったとしてもひどくなることを防いでくれます。

- 小学生は2回接種が基本
- 効き目があらわれるまで約2週間かかるので、10月中旬に1回目の接種を済ませよう

