

## インフルエンザを予防しよう



更新日：2023年10月26日

### インフルエンザの流行状況 ※現在、注意報レベルの基準値「10」を超えています

インフルエンザは、「インフルエンザウイルス」によって起こる感染症で、例年11月から3月にかけて流行します。

インフルエンザは小児や高齢者、免疫力の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。

かからない、うつさないために、日ごろからしっかりと手を洗い、マスクの着用や咳エチケットなどを心がけましょう！

インフルエンザワクチンは、重症化を防ぐことができるので、ワクチン接種を検討しましょう。



☆インフルエンザの発生状況については下記のホームページでご確認いただけます。

#### <大阪府の状況>

大阪府感染症情報センター

- ・ [定点あたりの患者数](#)(外部サイトを別ウインドウで開きます)
- ・ [ブロック別年齢別発生状況](#)(外部サイトを別ウインドウで開きます)
- ・ [学級閉鎖状況](#)(外部サイトを別ウインドウで開きます)

#### <全国の状況>

NIID 国立感染症研究所  
NATIONAL INSTITUTE OF INFECTIOUS DISEASES

- ・ [インフルエンザ流行レベルマップ](#)(外部サイトを別ウインドウで開きます)

### 1. インフルエンザの基礎知識

季節性インフルエンザのウイルスには、A (H1N1) 亜型 (平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの)、A (H3N2) 亜型 (いわゆる香港型)、B型の3つの種類があり、いずれも流行する可能性があります。インフルエンザは普通のかぜとは違い、小児や高齢者、免疫力の低下している人がかかると、重症化する恐れがあります。この冬の流行から身を守るため、予防をしっかりと行うことが重要です。

	インフルエンザ	普通のかぜ
感染力	強い。短期間のうちに広範囲に流行。	弱い。
症状	重い。高熱 (38度から40度)。倦怠感などの全身症状。	軽い。鼻水、くしゃみ、発熱を伴うものもある。
経過	急激な高熱で発症。	緩慢に経過。

### 2. インフルエンザにかからないようにするために

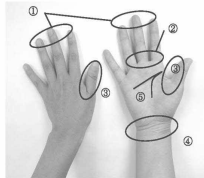
#### (1) 手洗いしていますか？ マスクと手洗いでインフルエンザを予防しましょう！

- ・ 外から帰ったときは、「手洗い」をしましょう  
手など身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、感染予防の基本です。
- ・ 室内の乾燥に気を付け、適度な湿度を保ちましょう。
- ・ 日ごろから十分な栄養や睡眠をとりましょう。
- ・ 流行期間中は、人ごみを避けましょう。
- ・ やむを得ず人ごみに入る場合には、不織布 (ふしょくふ) 製マスクを着用しましょう。  
※不織布 (ふしょくふ) 製マスク：不織布とは、織っていない布という意味で、繊維あるいは糸などを織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させたことで布にしたもので、さまざまな用途で用いられています。不織布製マスクは一般に家庭用マスクとして市販されています。マスクを着用しても、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではありません。

「十分な手の洗い方」はこちら(別ウインドウで開きます)

## 手をしっかり洗いましょう

ノロウイルス等は人の手を介して感染が広がります。感染予防の基本は「手洗い」です。



- こんな時は手を洗いましょう！  
外から戻ったとき、トイレの後、料理を作る前、食事の前はもちろん、普段から清潔を心がけましょう。
- ▶手洗いの準備
- ・ つめは短く切っておきましょう。
  - ・ マニキュアは落としましょう。
  - ・ 時計や指輪ははずしておきましょう。
- ▶汚れが残りやすいところ (写真左)
- ① 指先、② 指の間、③ 親指の周り、④ 手背、⑤ 手のしわ

石けんをつけ、手のひら、指をていねいにこすり洗い、ねじり洗いしましょう。

十分な流水で石けんを洗い流した後、清潔なタオルやペーパータオルでふき取りましょう。



マウテ君のページ (お子さま向けサイト) (別ウインドウで開きます)

インフルエンザ予防啓発ツールを作成しています。ダウンロードしてご活用ください！

チラシ(小学生向け)	チラシ (一般向け)	ポスター
<p>令和5年大阪府インフルエンザ予防啓発チラシ(小学生向け) [PDFファイル/2.27MB]</p>	<p>令和5年大阪府インフルエンザ予防啓発チラシ(大人向け) [PDFファイル/2.6MB]</p>	<p>令和5年大阪府インフルエンザ予防啓発ポスター [PDFファイル/899KB]</p>
<p>(チラシの内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ せきエチケットをしよう！</li> <li>・ 手洗いをしよう！</li> <li>・ 季節性インフルエンザと新型インフルエンザについて</li> </ul>	<p>(チラシの内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ インフルエンザの予防法</li> <li>・ インフルエンザにかかったときの対処法</li> <li>・ 事業者の皆様へ</li> <li>・ 新型インフルエンザについて</li> </ul>	<p>厚生労働省インフルエンザ予防啓発キャラクターマメゾウ・コマメちゃんとコラボレーションしたポスターを作成しています。</p> <p>詳しくはこちらへ(外部サイトを別ウインドウで開きます)</p>

### (2) 予防接種による予防

高齢者や心臓や腎臓に持病をお持ちの方は、インフルエンザワクチンの接種が重症化を防ぐのに有効です。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要するため、12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいです。ただし、接種の効果には個人差があり、副反応がでることもありますので、ワクチン接種の際には、医師にご相談ください。なお、高齢者(原則65歳以上)がインフルエンザの予防接種を希望する場合は、予防接種法(定期の予防接種)の対象者として接種を受けることができます。この場合は、お住まいの市町村に接種方法、費用等についてお問合せください。 <市町村の連絡先一覧>

### 3. インフルエンザを流行させないために

#### あ、その咳、くしゃみ、「咳エチケット」していますか？

咳やくしゃみをすると、しぶきが2メートルほど飛ぶと言われており、しぶきの中にインフルエンザウイルスが含まれていると、周囲の人に感染する恐れがあります。そこで必要なのが「咳エチケット」です。

- ・ 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ・ マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。
- ・ 鼻汁、たんなどを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



#### 4. インフルエンザにかかったら

- ・ インフルエンザにかかっても、あわてて救急車を呼んだり、夜間救急医療に駆け込む必要はありませんが、ぐったりしているなどの場合は注意しましょう。
- ・ 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。(お茶、ジュース、スープなど)
- ・ 部屋の湿度を保ちましょう。(50%から60%程度)
- ・ 具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・ 咳、くしゃみなどの症状があるときは、周りの方へうつさないために、不織布(ふしよくふ)製マスクを着用しましょう。
- ・ 外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。  
(参考) 発症した後5日の経過、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)の経過が出席停止期間の基準となっています。(学校保健安全法施行規則第19条)

- ・ 出勤の再開にあたり、「治癒証明書」といった類の書類は必要ありません。
- ・ 仕事を休まれる期間については、勤務先にご確認ください。
- ・ 登校については、学校保健安全法施行規則で定められています。  
※参考 [子どもがインフルエンザに罹りましたが、学校\(幼稚園\)に登校\(園\)できますか。](#) (ピピッとネット お問合せ集ヘリンク)

※現在、診療可能な医療機関をお探しの方はこちらを…[大阪府医療機関情報システム](#)(外部サイトを別ウインドウで開きます)

## 5. 関連リンク

---

- [インフルエンザ対策（総合ページ）](#)（厚生労働省ホームページ）（外部サイトを別ウインドウで開きます）
- [今シーズンのインフルエンザ総合対策について](#)（厚生労働省ホームページ）（外部サイト）
- [インフルエンザQ & A](#)（厚生労働省ホームページ）（外部サイト）

このページの作成所属

[健康医療部](#) [保健医療室](#)[感染症対策企画課](#) [防疫グループ](#)



[1つ前のページに戻る](#)

[このページの先頭へ](#)

[ホーム](#) > [健康・医療](#) > [医療・医療費](#) > [大阪府感染症対策情報](#) > [インフルエンザを予防しよう](#)

[お問合せ](#) [ユニバーサルデザインについて](#) [個人情報の取り扱いについて](#) [このサイトのご利用について](#)

**大阪府**

（法人番号  
4000020270008）

本庁 〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目

咲洲庁舎 〒559-8555 大阪市住之江区南港北1-14-16

（代表電話）06-6941-0351

（代表電話）**06-6941-0351**

[大阪府庁への行き方](#)