



令和7年11月
七尾東部中学校保健室

流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために

石川県はインフルエンザが流行シーズンに入っています。インフルエンザの感染を防ぐためには、手洗いや人混みでのマスクの着用などで、ウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染経路

飛沫感染



接触感染



せきやくしゃみなどで出る飛沫から感染する飛沫感染と、ウイルスがついた手で目・鼻・口などをこすったために感染する接触感染があります。

インフルエンザウイルスの感染予防対策



外出後や食事前など、こまめに流水と石けんによる手洗いをしましょう。ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。



室内では加湿器などを使用し、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。



バランスのとれた栄養と十分な休養をとりましょう。免疫の働きを保ちます。

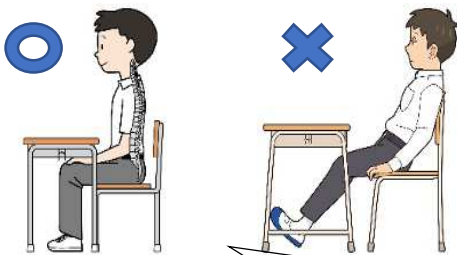


人が密集した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。流行時はできるだけ、人ごみへの外出は控えましょう。

インフルエンザにかかったかな?と思ったら

- 1 発熱やせき等の症状がある場合は、登校など外出を控えてください。
- 2 咳やくしゃみなどの症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、咳エチケットを心がけましょう。
- 3 安静にして、休養をとりましょう。
- 4 水分を十分に補給しましょう。
- 5 特に周りにインフルエンザにかかった方がいる場合で、急な発熱等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。 【参考 石川県ホームページ】

正しい姿勢を身に付けよう！



- ☐ 背筋が伸びている
- ☐ 足と背中が90度になっている
- ☐ 両足が床についている
- ☐ 椅子に深く腰をかけている

自分の姿勢について考えてみましょう。

良い姿勢をしていると、

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され、代謝がよくなります。すると、身体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。



集中力アップ

背中が丸くなっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて集中力があがります。

