

# ほけんだより12月

平成30年12月  
金沢商業高等学校保健室

今年の冬至は12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中と言われます。けれど実際には冬の寒さはここからが本番。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べてこの冬を健康に過ごしましょう。



## インフルエンザを予防する 3つのステージ

### ウイルスを減らす

**保温・加湿で弱らせる**

これで、ウイルスはグッと減ります

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- 温度20~25℃
- 湿度50~60%

### ウイルスを入れない

**手洗いでシャットアウト**

目や鼻、口を触らないことも大事

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- 外から帰ったら
- 食事の前に

### ウイルスと戦う

**線毛で追い出す**

のどまで運ぶ・喉に出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入ってきたウイルスを、運動会の大きな玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- 乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- マスクもこの（線毛）の乾燥を防ぎます

### 換気で追い出す

OUT

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- 1時間に1回
- 対角線の窓を開ける

### マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

### 免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

からだに入ったウイルスは、細胞を乗取ってどんどん増えます。そうなるこそまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

からだを冷やさない

適度な運動をする

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

### マスクにはどんな効果があるの？

**ラッさえない**

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

**うるおす**

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

**プラス1**

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。



★アルコール消毒を各クラスに配ります。感染症予防のため活用して下さい。→石けんで手洗いを行い、十分に手を乾かした後、適量（ワンプッシュ）を手を受け、手指消毒液が十分に乾くまで丁寧に擦り込みましょう。



# インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・  
高校版

もし、インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校まで連絡をお願いします。また、**出席停止期間を守り完全に治ってから登校しましょう。**病欠証明書はHPからダウンロードするか、登校後、担任からもらい病院で書いてもらってから**学校に提出**して下さい。

登校していいのは、この2つがそろった時

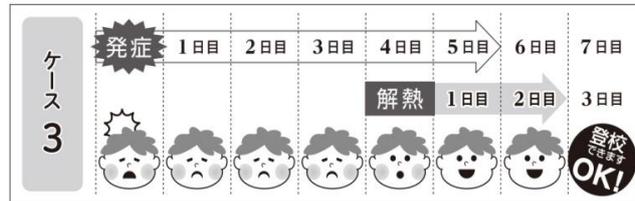
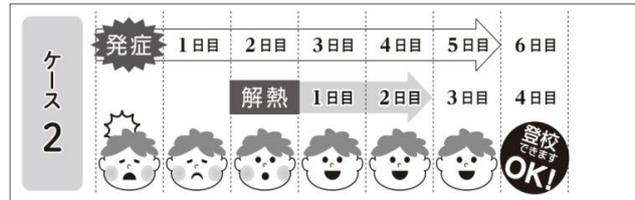
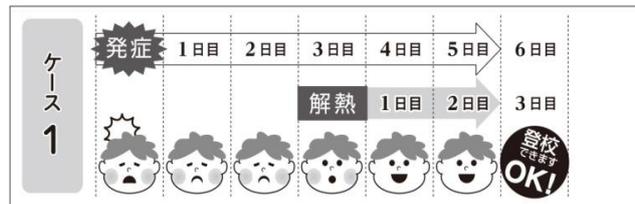
解熱後  
**2**日が経過している



発症後  
**5**日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



## <厚生労働省ホームページより>

インフルエンザにかかった時は、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、異常行動にご注意下さい。

### <具体的な対策>

インフルエンザにかかり、自宅で休養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、保護者等は転落等の事故に対する防止対策を講じて下さい。

#### (1)高層階の住居の場合

- ・ 玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に(内鍵、補助錠がある場合はその活用を含む)
- ・ ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・ 窓に格子のある部屋で寝かせる(窓に格子がある部屋がある場合)

#### (2)一戸建ての場合

- ・ (1)に加え、できる限り1階で寝かせる

むし歯の受診が済んだら「受診確認書」を提出して下さい。もし、受診したのに報告書を出していない人がいましたら、必ず保健室まで知らせて下さい。

<参考>平成30年4月現在、七尾市、小松市、輪島市、珠洲市、加賀市、羽咋市、かほく市、白山市、能美市、川北町、内灘町、志賀町、宝達志水町、中能登町、穴水町、能登町では18才になる年度末(3/31)まで医療費助成制度の適用となります。