



いきいき ☆きら☆きら

内容
インフルエンザ流行中！
もうすぐ花粉シーズン到来

令和5年2月（裏もあります）
津幡中学校長 泉 智一
養護教諭 高木 佑希恵

まだまだインフルエンザ流行中！

2月に入り、本校でもインフルエンザが再び流行し始めました。引き続き予防していきましょう。

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる？



飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

1

ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。



2

約20分で細胞の中まで侵入します。



4

こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。



3

その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。



予防方法は？

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事などで体の抵抗力を高めることも大切です。

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



もうすぐ、花粉症のシーズン到来！

日本気象協会によると、石川県では2月中旬頃からスギ花粉が飛び始める予報です。早いうちに治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉症のメカニズム …… 花粉症の3大症状 ……

花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。



1 花粉が体に入ってくる



2 見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識



3 花粉再来時にすぐ反応できるように「IgE抗体」を作り準備する



4 再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起こる（アレルギー発症）

くしゃみ

鼻水

鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ夕方～夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状

せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など



花粉症のなりやすさには個人差がある



花粉症の人
アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人



花粉症じゃない人
IgE抗体が許容量を超えていない人
元々アレルギー体質ではない人（花粉にIgE抗体をあまり作らない）

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいるかもしれません。

花粉症の人も
花粉症じゃない人も

対応の基本は // **入れない・つけない・落とす** ……

✓ 入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



✓ につけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

オスヌツ

綿素材
化学繊維



✓ 落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

