

保健だよ！

平成28年11月29日
冬津の足音号室
津幡高校保健室

早くもインフルエンザが流行中です！！

例年、県内では年明けごろから出始める集団かぜが、早くも今月中ごろから報告され始めています。先月号でもお知らせしましたが、インフルエンザの予防接種はもう済ませましたか？
手洗い・うがい・規則正しい生活で、予防を心掛けて、これからやってくる本格的な冬を乗り越えましょう！

カゼ、インフルエンザの季節です

3つのポイント・チェックで
元気に乗り切ろう！

免疫力チェック！

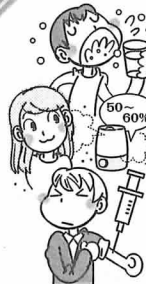
あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 睡眠を7時間以上とっている
- ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
- ③ 生活リズムはくずれないようにしている
- ④ 適度な運動をしている
- ⑤ ストレスは上手に発散している
- ⑥ よく笑うほうだ
- ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック！

あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をしている
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック！

○か×か、答えよう。正解はいくつ？



- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果があがる
- ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50~60%
- ⑦ 飛沫感染だけ気をつければいい



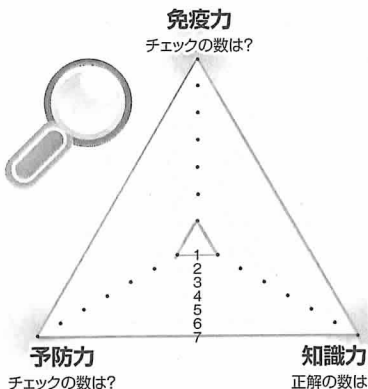
答え

- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります
- ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
- ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます
- ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
- ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
- ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
- ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけなければならないといけません

結果は？

カゼ・インフルエンザに打ち勝つ力はどれくらい？

三角形を描いてみよう。三角形が大きいほど打ち勝つ力が強くなる！



▶免疫力をつけよう！

同じ環境にいても、カゼやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけよう

▶予防しよう！

カゼやインフルエンザの原因はウイルスがからだに入ること。できるだけ入れないように、普段から予防を心がけよう

▶知識をもとう！

免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由をきちんと理解していると効果が違います。「なぜ？」を知って、きちんと実行しよう

マスクの3つの効果

ピッタリフィットで効果UP

ワイヤを折り曲げて鼻に合わせる
顔の大きさにあったサイズを選ぶ



プリーツはほほにすぎ間ができない程度に、あごまで伸ばす

通さない

鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック

近づかない

ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数減ります

追い出す

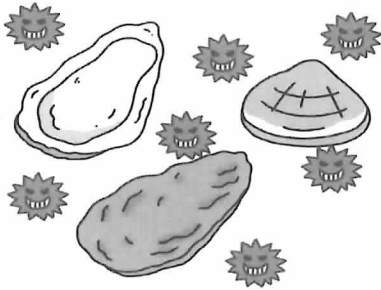
マスクで鼻やのどの湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます

こちら心配…感染性胃腸炎！！

寒くなってくるとこちら心配なのが感染性胃腸炎。急な腹痛や下痢、吐き気やおう吐が見られ、感染力も強いため、集団で感染することも多く見られます。予防には『手洗い』が有効！石けんをつけて丁寧に洗い、ウイルスをしっかりと洗い流しましょう。

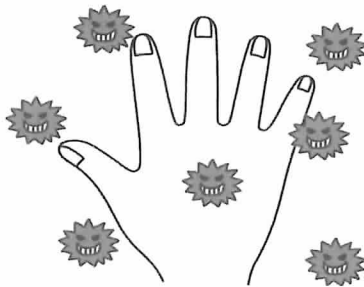
ノロウイルスの主な感染経路は？

汚染された二枚貝から



下水道などから海に流れて来たウイルスで汚染された二枚貝（カキなど）を、生や十分加熱せずに食べることで感染する。

感染した人の手を介して



調理する際に感染した人の手指等を介して食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることで感染する。

感染した人の便や嘔吐物から

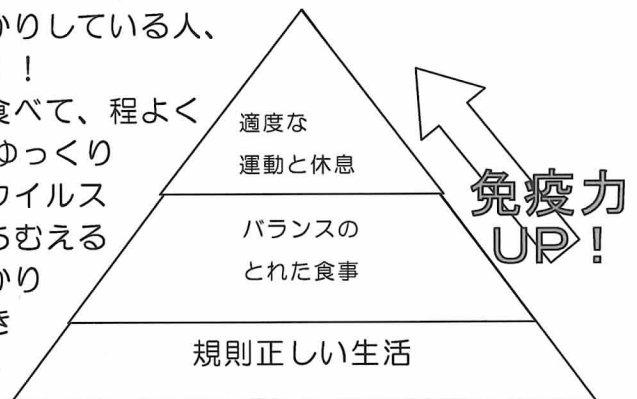


便や嘔吐物を処理する際に手指等を介してウイルスが口に入ったり、処理が不十分で乾燥し浮遊したウイルスを吸入したりすることで感染する。



病気にかからないために、日頃から自分の免疫力を上げておくことが大切。スマホとにらめっこして、夜更しばかりしている人、危険です！！

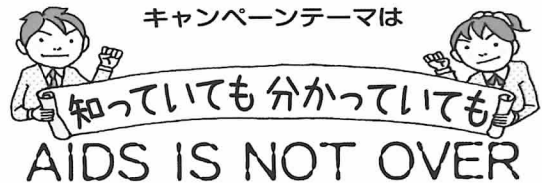
しっかり食べて、程よく運動し、ゆっくり休んで、ウイルスなどに立ちむえる力をしっかり蓄えておきましょう！



日本は先進国の中でも感染者が増え続けている国。正しい知識があなたを助けます。

2015年新規に報告された日本のHIV感染者数は1,006件、AIDS患者数は428件（共に過去8位）で、近年は合計1,500件くらいを推移しています。減少はしても、予断を許さない状況です。

2016年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマは



「HIV/AIDSはまだ終わっていない。知っていても、分かっていても、行動が伴わなければ効果的な予防にはつながらない。だからみんなが正しい知識を得て、5つの行動、予防・検査・治療・支援・理解を実践しよう」と呼びかけています。

（公財）エイズ予防財団／エイズ予防情報ネットより一部抜粋