

# ほけんだより 12月号

鶴来高校 保健室  
2023年12月4日

速報

鶴来高校



## インフルエンザが流行しています！

11/1～11/30の期間で、鶴来高校のインフルエンザ感染者は約37人になります。今後も感染者が増える傾向にあります！各自で感染対策を行い、インフルエンザに負けないようにしましょう！



12月22日は「冬至<sup>とうじ</sup>」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯舟にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう！☺

インフルエンザ症状チェック✓

- 高熱(38℃以上)  喉の痛み  倦怠感
- 咳  鼻水  倦怠感  関節痛

### ウイルスを減らす



**保温・加湿で弱らせる**  
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%以上だと感染力が弱くなり、寿命も短くなります。

温度：20～25℃  
湿度：50～60% がベスト！



### 換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみや咳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はウイルスが漂っているので、換気で追い出しましょう。

1時間に1回換気する  
対角線の窓や扉を開ける。

### ウイルスを入れない



### 手洗いでシャットアウト

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体の中に入っています。そうなる前に、手洗いで流しましょう。手洗い後にアルコール消毒をすると効果UP！

手洗いのタイミングは…  
・外から帰ったら ・食事の前



### マスクでガード

インフルエンザの感染で一番多いのはくしゃみや咳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。

### ウイルスと戦う



### 線毛で追い出す

喉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、運動会の玉送りのような動きで外へ外へ運びます。

乾燥するとウイルスを外に排出する力が弱まるので、部屋の湿度を保ちましょう。マスクも喉(線毛)の乾燥を防ぎます。



### 免疫力でやっつける

体に入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうすると様々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。

免疫力を高めるには…  
・体を冷やさない  
・適度な運動をする ・ストレスを軽くする  
・栄養バランスよく食べる ・十分な睡眠をとる