

ほけんだより 1月

NO. 11

平成30年1月16日

1月の保健目標

冬の感染症を
予防しよう

輪島中学校保健室

平成30年がやってきました。新校舎が出来上がり、まもなく引っ越し作業が始まります。いよいよですね。ところが持って行きたくないものがやってきてしまいました。今週の初めからインフルエンザのB型が2年生を中心に広がっています。大雪が降って、部活動はお休みの時、土日に発症する人や月曜日の朝から、発熱した人が多くいました。2年生はもちろん、他の学年の人、外出を控えて下さい。試合のある部活以外は21日まで部活動停止となります。こんな時は、友だち同士の交流もさけて、自宅でじっくりリスペコン練習をして下さい。



雪道の登下校



すべって、手を着いて骨折するなどのケガがこれまでもおこっています。充分気をつけて下さい。

インフルエンザの襲来!

年末はA型が2人くらいでしたが、今はB型が一気に広がっています。保健室に不調を訴えて来室する人たちの様子を見てみると、頭痛と高熱、寒気が目立ちます。症状が出たときには、熱冷ましの薬で対処せずに受診をお願いします。インフルエンザと診断された際には、連絡をいただくと助かります。出席停止期間については、医療機関でもお話があると思いますが、熱が37度を越えた日を発症日として、次の日から5日間です。登校際にはマスク着用をお願いいたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしくをお願いします。



予定していた3学期の身体測定ですが、インフルエンザの流行で、保健室が使用できないため、延期になっています。一段落したら、体育の時間を利用して行う予定です。お待ち下さい。

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む



予防法

マスクをする

接触感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法

手をしっかり洗う

空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法

換気をする

なんの数字かな？

38℃

38℃をこえる熱が急に出たら、カゼではなく、インフルエンザかもしれません。



空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

50~60%



48時間以内

熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。



インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

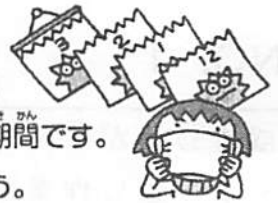


10,000分の1mm

インフルエンザに
関係のある数字です

12~3月

インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。



インフルエンザがうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

2+5日



1~2m

せきやくしゃみと一緒に出たインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。

6~8時間



インフルエンザにはこのような特徴があります。予防のために、湿度の管理や換気、マスクなど自分にできることをやって、インフルエンザにかからないように気をつけよう。その他にも…

- ◇歯みがきをていねいにする。ウイルスを体内に取り込むのを防ぐ。
- ◇お風呂で体を温める。ヒートショックプロテインの働きで免疫力が高まる。発熱時はNG。
- ◇緑茶でうがいをこまめにする。お茶に含まれるカテキンは殺菌作用があります。
- ◇水分補給をこまめにする。粘膜をかわかさないうことで腺毛の働きを助け侵入を妨げる。
- ◇腸内細菌を育てる食べ物をとり免疫力をアップする。ヨーグルト・ハチミツ・発酵食品