

ほけんだより 1月

NO. 11

平成31年1月25日

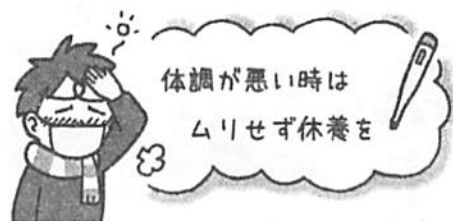
輪島中学校保健室

1月の保健目標

冬の感染症を予防しよう

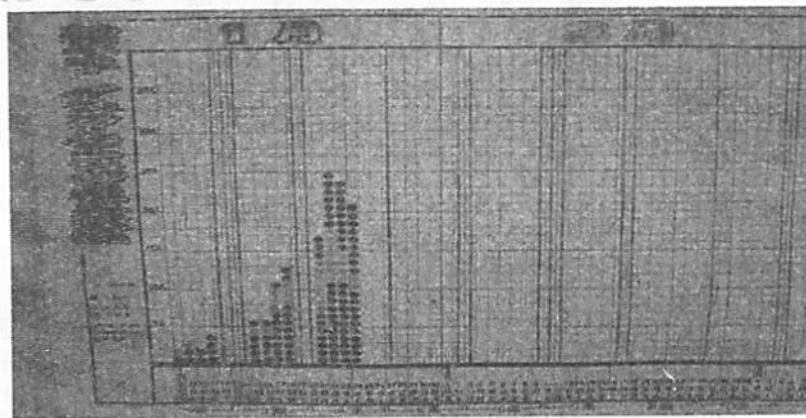
当面は… **インフルエンザにかからない生活をする**

3学期が始まって、寒さが増すとともに、インフルエンザが広がっています。先週は1年生が多くいましたが、今週に入ってから、2・3年生の罹患者も増えてきました。石川県の調査でもインフルエンザ患者の報告数が週ごとに倍増していて、能登北部管内以外は警報が出ています。すでに、自分の身近に感染者がいると心して、換気・手洗い・うがい・アルコール消毒・マスク着用など感染予防に努めましょう。また、発症しないように、日々の睡眠や食事に気をつけて、インフルエンザに負けないように、免疫力を高めましょう。



体温は朝が低く、夕方に向かって、上がるリズムがあります。体調の優れないときは、無理をされないように、お願いします。

輪島中 インフルエンザの状況



症状は、熱・咳・頭痛・だるさ・寒気・関節痛などですが、個人差があり、はっきりしません。37℃以上が続くときは検査をお願いします。

	1年生	2年生	3年生	合計
先週インフルエンザにかかった人	14	6	3	23
今週インフルエンザにかかった人	16	6	7	29

休み時間は、保健室に体温を測りに来る人が大勢来ます。「朝から、頭が痛かったから、咳が出るから、体がだるいから。」中には「自分もインフルエンザにかかって休みたい」なんて声が聞こえてきます。「学校休めたら、楽だろうな～」という気持ちで、言ってみただけなのだと思いますが…。保健室は、インフルエンザの流行期に入ったので、利用の仕方について下さい。協力をお願いします。

土日の過ごし方は、先週に引き続き、外出をさけて、体を休めるようにして下さい。まだかかっていない人は、「自分もウイルスを持っているかもしれない」、と考え体調の変化に気をつけてください。



マスクをつけると、ウイルスの入り口である鼻、口を直接手で触らないことや、粘膜を乾燥から守るので、予防効果があります。

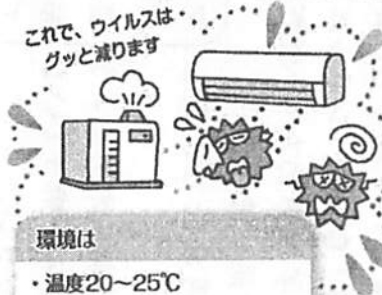


インフルエンザを予防する 3つのステージ

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



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

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。

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

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。

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



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

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います。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

かかっている人も、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

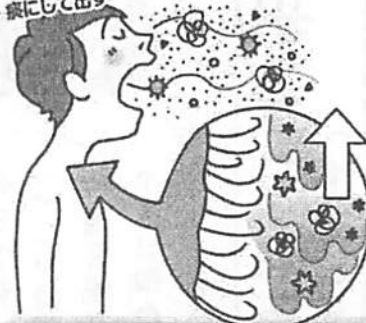
マスクでガード

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。

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大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
- ・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

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。そうなる時さ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。

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

水分補給は冬も大切

温かいお茶がおすすめです。

夏だけでなく、冬も皮膚や呼吸から水分が体の外に出ています。冬は空気が乾いていて、思っている以上に体は水分が不足しています。

体の水分が不足すると、鼻やのどの粘膜を潤すことが出来なくなり、線毛の動きが悪くなって、ウイルスが体に侵入しやすくなります。

暖かいお茶をポットに入れて持ってきて、休み時間に飲むことで、体があたたまり、のどや鼻を潤し、ほっと一息。

