

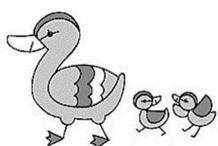
保健だより



H31.1.18
物部中学校
保健室(No.9)

*** 真岡市内でインフルエンザの流行がみられます***

現在、栃木県感染症情報センターによると、栃木県全域のうち、県北健康福祉センター管内で、インフルエンザ注意報がでています。真岡市は県東に位置しますが、市内の3つの小学校で学級閉鎖の措置がとられており、日に日に感染者が増加しています。幸い、物部中では流行は見られませんが、毎シーズン、立志式間際でちらほらとでてきます。流行を防ぐためにもみなさん一人一人が日頃からきちんと予防に努めましょう。(現在流行しているのはA型インフルエンザです)



★今年度の学校保健委員会ではインフルエンザについて取り上げましたね。
~もう一度確認しましょう~

インフルエンザの感染経路

飛沫感染



接触感染



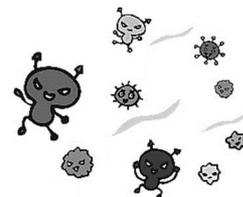
まとめ

- 免疫力UP!!
からだを適度に動かす
ストレスを上手に発散する
必要な栄養をしっかりとる
- 予防力UP!!
インフルエンザの感染ルート(主に飛沫感染・接触感染)の予防策に取り組む
⇒手洗い・マスク・湿度・予防接種



インフルエンザウイルスをどこでもらってくるかはわかりません・・・
発症させないためにも、以下のことについて気をつけましょう。

- ① 不要不急の外出はさける。
- ② 土曜・日曜の休日ですっきりと休養する。
- ③ 手洗い・うがい・歯みがきで清潔を保つ。
- ④ できるだけ、予防マスクをする。
- ⑤ 具合が悪いときは、無理をせずに休む。



※裏面もインフルエンザの予防についてです。必ず読みましょう。

インフルエンザをふせごう

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で起こります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどの症状が早く現れます。かぜのような、のどの痛みや鼻水、咳などの症状も見られます。



インフルエンザをふせぐコツ

手洗い

手で石けんを泡立てて、しっかり洗います。手のひらはきちんと洗えることが多いですが、手の甲や指先、親指の周り、指と指の間、手首なども忘れずに洗うようにしましょう。

マスク

ウイルスが飛ぶのをふせぎます。また、自分の息がマスク内にこもり、口の周りの湿度が高くなるので、湿った空気を吸うことで鼻やのどの乾燥もふせげます。

換気

窓を開けて、室内の空気を入れかえることで、室内にいるインフルエンザウイルスを少なくすることが大切です。空気の出口をつくると、よりしっかり入れかえることができます。

湿度



空気が乾燥すると、鼻やのど、気管の粘膜の繊毛がうまく働かなくなり、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

規則正しい生活習慣

睡眠不足だったり、栄養をバランスよくとっていないと、免疫力が低下してインフルエンザにかかりやすくなります。しっかり休養と栄養をとるようにしましょう。

外出をひかえる

インフルエンザが流行している時は、人が多いところへの外出はなるべく控えましょう。外出するときは、マスクをするようにします。



うつさないマナー「せきエチケット」

インフルエンザはおもに、せきやくしゃみをしたときに口から出る水滴（飛沫）によってうつります。ですので、人に飛沫を飛ばさないようにすることが大切です。

マスクをする



マスクで口と鼻をしっかり覆い、すき間ができないようにします。

ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

腕で口と鼻を覆う



ティッシュやハンカチがない、とっさのときは腕で覆います。