

# ほけんだより 12月

県内では、11月に入ってからインフルエンザの患者数が徐々に増加し流行のきざしを見せています。校内でもかぜ気味の生徒が増えています。「ふだんからの咳エチケット」「外出後の手洗い・うがい」「適度な湿度の保持」「十分な休養とバランスのとれた食事」など、ポイントを押さえて感染の予防につとめましょう。



### かぜ、しいたかも と思ったときは

#### 水分

脱水を起さないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。

#### 栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。

#### 休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。

**⚠️ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう**

### かぜを予防しよう

#### マスク

飛沫感染から7ロック

かぜやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

#### 手洗い

接触感染から7ロック

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

### かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

インフルエンザは主に飛沫感染であるため、飛沫をあびないようにすれば感染する機会は大きく減少します。ふだんから「咳エチケット」を心がけましょう。

## 守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する

マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う

鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う

とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

空気が乾燥すると、気道の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすいところでは、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### ウイルスをマスク内にとどめる

- インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。（1μmは1,000分の1mm）

### ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します

インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう