



令和5年12月

流山市立おおぐろの森中学校

保健室



今年も残りわずかとなりました。23日からは、冬休みが始まります。休みに入ると自由な時間が多くなりますが、冬休みはあっという間に終わってしまいます。生活リズムに気をつけて、元気に3学期が迎えられるようにしましょう！

インフルエンザ警報発令中！

現在千葉県では、インフルエンザ警報が発令されています。警報発令は、2018～2019シーズン以来だそうです。インフルエンザの予防のため、手洗いやせきエチケットを実施し、重症化予防のため予防接種を受けることを検討しましょう。



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

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。

環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

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

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。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

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
- ・マスクもどの（線毛）の乾燥を防ぎます

換気で追い出す

OUT

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ため換気で追い出しましょう。

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

インフルエンザの感染が一番多いのは、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。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

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、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうすると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。

からだを冷やさない

適度な運動をする

ストレスを軽減する

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

インフルエンザウイルスは

これを

好き? 嫌い?

① 乾燥した部屋	スキ	嫌い	⑥ マスク	スキ	嫌い
② 口を開けて寝ている人	スキ	嫌い	⑦ インフルエンザワクチン	スキ	嫌い
③ 教室の換気	スキ	嫌い	⑧ 人が集まる場所	スキ	嫌い
④ うがい・手洗い	スキ	嫌い	⑨ ストレスの多い人	スキ	嫌い
⑤ 鼻や口をやたらと触る人	スキ	嫌い	⑩ 早寝早起き	スキ	嫌い

感染性胃腸炎に注意！

近県では、ノロウイルスの集団感染も発生しているようです。感染性胃腸炎は、ウイルスまたは細菌による急性胃腸炎の総称です。半日～3日の潜伏期間後、吐き気・おう吐・腹痛・下痢が突然現れます。通常は、数日で軽快しますが、ひどい場合は脱水症状を起こすことがあります。



感染防止のために・・・

食品は十分に加熱しましょう



おう吐物を処理するときは、
マスク・エプロン・手袋をする



消毒には、塩素系漂白剤
(ハイターなど)を使用する



※アルコールでは消毒できません

保護者の方へ

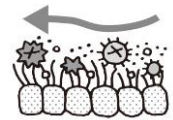
おう吐等で汚れてしまった衣類は、校内での感染防止のため申し訳ありませんが、袋に入れてそのまま持ち帰らせます。ご家庭での洗濯、消毒をお願いいたします。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因は、ウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれます。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」です。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬や病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。



そこで大切なのが、水分補給や加湿です。冬になると水筒を持ってくる人が減ってしまいますが、冬も水分補給！夏は熱中症対策でしたが、冬は風邪対策として水筒を持参し、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、保健委員会では加湿器を設置し教室の加湿を行っています。正しく加湿器が利用できるよう、生徒のみなさんもお協力をお願いします。

保健室からのお知らせ

1学期の健康診断で、治療や検査が必要な人には、治療勧告書を配付しています。まだ病院へ行っていない人は、冬休みを利用して受診し、報告書の提出をお願いします。すでに受診した人や、管理中の人は、**おうちの方のサイン**でもかまいません。早めに治療を済ませて、すっきりとした気持ちで、新学期を迎えましょう。

