

3学期が始まって1週間が経ちました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は元に戻りましたか？睡眠不足の人もいると思いますが、規則正しい生活を心がけましょう。

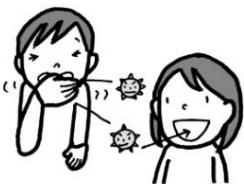
1月の保健目標 インフルエンザを予防しよう

毎年、冬休み明けに、インフルエンザが流行します。釜利谷中でもすでにインフルエンザにかかってしまった人が何人かいます。手洗いや換気をして予防するとともに、睡眠や食事など、規則正しい生活をして、抵抗力を高め、インフルエンザにかかりにくい身体をつくりましょう。

(どんなに予防をしたり、抵抗力を高めたりしても、インフルエンザにかかってしまう人もいます。かかってしまったら、ゆっくり休みましょう)

インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核(飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子)を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

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ヶ月

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了インフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛ばせません。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。

6~8時間

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。

◆治癒届の提出について

インフルエンザが治癒したら、登校時に治癒届の提出をお願いします。釜利谷中学校のホームページ【ホーム→保健→治癒届】からも治癒届をダウンロードすることができますのでご活用ください。(もちろん学校から用紙をお渡しすることもできます)