

## インフルエンザウィルスやノロウィルス等は、なぜ脅威？？？

インフルエンザも、ノロウィルスも非常に感染力（人にうつす力）が強いです。インフルエンザウィルスは、**1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個飛び散ります。**そして、例えば体の中に1個のインフルエンザウィルスが入ったとしたら、1時間後には100個、24時間後にはなんと100万個に増えます。（潜伏期間は1～3日です。急激に症状が出て、短期間に感染が拡大するはずですね）

また、ノロウィルスは、**ウィルスが数個から100個体に入っただけで感染します。**（潜伏期間は1～2日です。他の食中毒は、1万～10万個で発症と言われています。）

**感染力が強い理由がよくわかりますね。**

もしかぜをひいてしまったら

### 休養

からだがウィルスと戦うことにだけに専念できるためには『安静』が大切です。あたたかくして、静かに休養しましょう！



### 水分補給

発熱やけりのときには、特に水分をしっかりとりましょう。そうでないと、からだの中で水分が不足した状態（脱水）になってしまいます。



「朝37.5度ありましたが、登校しました」

「早く治すため」そして、「人にうつさないため」に、無理をせずからだを休めましょう！（朝の微熱は、その後さらに上昇することが多いです。）

「寒気がします。頭も痛いですが、熱がないから部活動見学をします。」

体調を崩しかけているときに、グランドの寒空の中や、冷え込んだ体育館の中で見学をしても治りません。かぜの場合は、見学せず下校し、早く回復させることをまず考えましょう。

こんな人がいます！

「2日前から調子が悪いです」しかし、昨日寝たのは12時。

体調が悪いと言いながら、寝るのがおしい人がいます。回復させるには、からだの休養がとても大切です。体調が悪いときは、9～10時までに寝る努力をしてみましょう。

週末「しんどい」と保健室へ。でも、土日は出かけ、翌週また「しんどいです！」と。

体調を崩しかけている場合は、休日はしっかりからだを休めることに専念しましょう。

また、この時期のカラオケ・映画館など閉め切った部屋も要注意！

寝る前の歯みがきをしっかりと、口の中を清潔に保つことで、かぜやインフルエンザの予防になります。

