

すこやかに

平成 31 年 1 月 8 日
京都市立松尾中学校
保健室 No.17

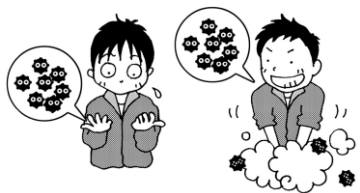


あけましておめでとうございます。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいきましょう。今年もよろしくお願いします。



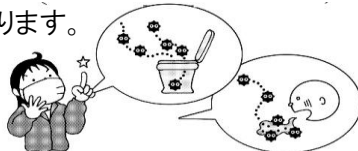
予防には？

ノロウイルスは、感染している人のおう吐物や便などの中にいます。感染力がとても強いので、しっかり手洗いするのが一番の予防です。



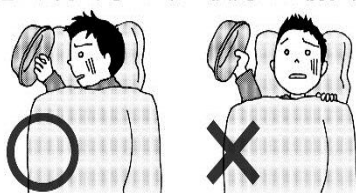
どんな症状なの？

潜伏期間(24～48 時間)のあと、吐き気やおう吐、下痢、腹痛があります。熱はそれほど上がらず、1～2日続いて治ります。軽い力ぜのような場合もあれば、一日に何度も吐く場合もあります。



感染してしまったら？

治療薬はありません。こまめに水分をとって、ゆっくり休養しましょう。下痢止めは回復を遅らせることがあるので、使わない方がいいでしょう。



WANTED! インフルエンザウイルス

大きさ

0.1 ミクロンくらい
(1 mmの10,000分の1)

仕事

細胞をのっかって
どんどん仲間を
増やす

- 体内にウイルスが急激に増えて症状が出る
- 排出するウイルスが増えて感染力が強くなる

特技

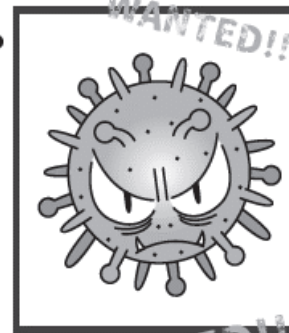
変身

排除しようとする免疫細胞に見つからないように毎年形を変える

出身

水鳥の腸内？

水鳥の感染から始まっていると言われていた(鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない)



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

睡眠時間は、削らず確保！

睡眠不足は、記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて、しっかり睡眠をとりましょう。



無理するよりも、まず休養！

“体も心も疲れてるな～”と感じたら、休養の日を作りましょう。体調が戻れば、きっと勉強のペースも戻ると思いますよ。





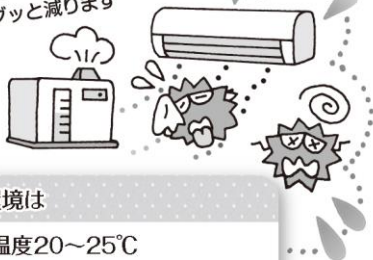
インフルエンザを 予防する 3つのステージ



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



環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

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。

換気で追い出す



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

インフルエンザは、くしゃみや咳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ので換気で追い出しましょう。

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



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

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います。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

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



正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

インフルエンザの感染で一番多いのは、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。

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（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を
高めるために



適度な運動を
する

からだを冷やさない

ストレスを軽くする



十分な睡眠を
とる



栄養バランスよく食べる

からだにはいったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうすると様々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。