





ほけんしつだより

2015年12月
大枝中学校 保健室

冬を元気に過ごすために カゼ・インフルエンザ

No

自分のウィークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック ☒

 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> よく顔をさわる <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 部屋の換気をしない <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> うがい・手洗いはサボる <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 部屋の気温も湿度も低い <input type="checkbox"/> 	 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 野菜は残す <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 冷たいものが好き <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 朝ごはんを食べない <input type="checkbox"/>
	 <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 夜中までスマホ <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> ため息をよくつく <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 運動よりゲームが好き <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> シャワーですませる <input type="checkbox"/>

☒ にチェックが多い人は **ウイルスへの注意が足りません！**

☒ にチェックが多い人は **免疫力が低くなっています！**

アドバイス1
うがい・手洗いを
感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスがうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

アドバイス2
適度な温度と湿度
ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出す！

アドバイス3
マスクをつける
マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

アドバイス
マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

免疫力を高めるのは…

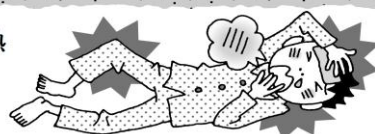
- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・7～8時間の睡眠
- ・ストレスをじょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない

カゼかな？ と思ったときは早目の対応

- ☐ たっぷり寝て、免疫力を上げる
- ☐ からだを温めて、免疫力を上げる
(あったかいものを食べたり、お風呂に入る)
- ☐ 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする

こんなときは、**インフルエンザ**を疑う

- ☐ 38℃以上の発熱
- ☐ 急激に発症
- ☐ 局所の症状
(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)
- ☐ 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)



発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

感染性胃腸炎に注意を！ 手洗いが重要です！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、11月～2月頃に多いです。今年は、
新型ノロウイルスによる流行が心配されています。感染力が強いので、注意しましょう。

【主な症状】吐き気・おう吐・下痢・腹痛・軽い発熱など

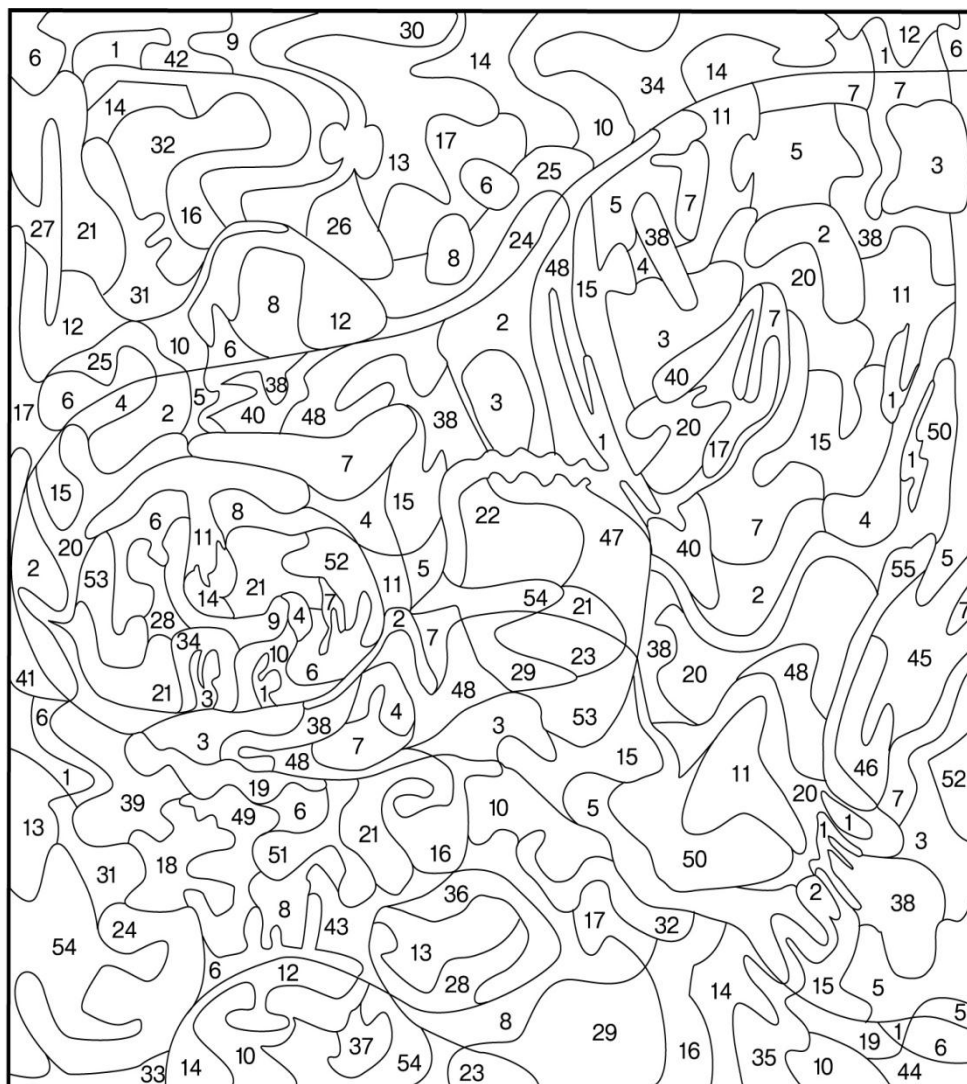
感染から症状が出るまで、1～2日間の潜伏期間があります。

アルコール消毒は
ほとんど効果なし！

【注意！】

- カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱してください。
- 感染者の便や、おう吐物にはウイルスが含まれるので、使い捨てのビニール手袋やマスクをして、二次感染を防ぎます。(便からウイルスが出るのは1週間程度、長いと1か月程度！)
- 消毒には、台所用漂白剤を使い、『次亜塩素酸ナトリウム消毒液』を作ります。
おう吐物・便などがついた床など(0.1%)→500mlペットボトル1本の水に、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える
調理器具やドアノブなど(0.02%)→2ℓのペットボトル1本の水に、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える

○に入る数字のところに色を塗ると…何が現れるかな～？



＜ 問題 ＞

- ①しゃみの時速は約
○00～300キロ。
- ②インフルエンザウイル
スの型は大きく分けて
○つ。
- ③スギ花粉が多く飛ぶ
のは2～○月。
- ④インフルエンザの出
席停止は解熱後 2
日、かつ発症後○
日経過するまで。
- ⑤1月○日は○草粥を
食べる日。
- ⑥無病息災を願って 1
月○日には鏡開きを
します。
- ⑦1年間の健康を願っ
て1月○日には小豆
粥を食べます。
- ⑧1年で一番寒い大寒
は1月○日。
- ⑨インフルエンザの熱は
○度以上。
- ⑩リラックスできるお風
呂の温度は 38～○
度といわれている。
- ⑪インフルエンザの治
療薬は発症から○時
間以内に服用すると
効果的。
- ⑫ウイルスの生存率は
湿度○%を超えると
低下します。

*答えはオモテ面に。^^