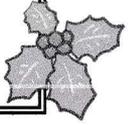


いきいき  
ウキウキ  
すきすき

# まさき

平成30年12月

えびの市立真幸中学校  
保健室



12月、インフルエンザの流行シーズンに突入です。昨年度は、県内で大流行したインフルエンザですが、本校でも感染者が多くでました。12月は、保健委員会の活動でも、かぜやインフルエンザの予防対策に力を入れていきます。学級での課題を元に、活動内容が決まりました。しかし、保健委員だけが頑張っても感染症の流行は防げません。みんなの力が重要です。1人1人が気をつけて、インフルエンザにかからないようにしましょう。

## インフルエンザの予防

- (1) 流行前のワクチン接種 感染後に発症する可能性が下がる、重症化防止。
- (2) 咳エチケット

① 咳やくしゃみを人に向けてしない。

② マスクを正しく着用。(自宅で捨てる)

③ 咳やくしゃみを手で受け止めた時は、すぐに手洗い。

- (3) 流水・石けんによる手洗い
- (4) アルコールによる手指消毒 インフルエンザウイルスはアルコールで消毒できるので効果は高い。
- (5) 適切な湿度の保持 空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下。40~60%を保てるように。
- (6) 部屋の換気
- (7) 人混みへの外出を控える
- (8) 十分な休養、バランスのよい栄養摂取 11月号でもお伝えしました。体の免疫力を高める生活をしよう。

**マスクにはどんな効果があるの？**

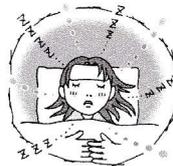
**うごさない**  
くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

**うるおす**  
マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。

**プラス1**  
「マスクをすればかぜやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル(10,000分の1ミリ)。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク+「手洗い」も忘れずにね。

## インフルエンザにかかったら

- ① 早めに医療機関を受診する。
- ② 安静にし、休養をとる。睡眠を十分にとる。
- ③ 水分を十分に補給する。(お茶やスープ等でも)
- ④ 咳エチケットの徹底。
- ⑤ 外出を控える。無理をしない。



インフルエンザ発症の前日から、発症後3~7日間は、鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

解熱後もウイルスを排出するといわれていますので、咳やくしゃみなどの症状が続いている場合には、周りの人へうつさないよう配慮しましょう。