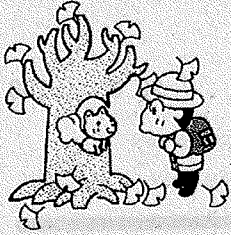


保健だより 11月

～富島中学校～
令和元年 11月 26日
保 健 室



11月8日は立冬。暦の上ではこの日から冬がはじまります。日中は暖かい日が続いていますが、朝夕は寒さが増してきましたね。体が寒さに慣れていないので、こんな時は体調を崩し、風邪をひきやすくなります。また、インフルエンザの流行が始まる時期でもあります。本校ではまだ出ていませんが、規則正しい生活をして体調管理に十分気を配り、冬を元気に過ごしましょう。

★ 早めの対応でインフルエンザを予防しよう

インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみ、会話をする時、唾液や鼻水が飛び散ってインフルエンザウイルスが放出されます。インフルエンザに感染しないようにするためには、こまめな手洗い・うがいや部屋の換気、また体力をつけ抵抗力を高めることなどが大切です。

～風邪やインフルエンザを予防するために～



手洗い



うがい



マスクをつける



人ごみをさける



十分な睡眠をとる

★ インフルエンザの予防接種について

インフルエンザ



早めの予防接種を

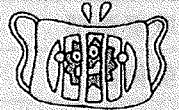
インフルエンザの予防接種は、受けて 2 週間後から約 5 か月間効果があります。

インフルエンザは 12 月頃から流行し始めることが多いため、まだの人は早めに受けることをお勧めします。

ただし、予防接種を受けたからといって絶対にかからないわけではありません。でも予防接種をしておくと、症状がひどくならず軽くすみます。まれに副作用が起こる場合もあるため、医師と十分相談したうえで受けるようにしましょう。

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは $0.1\mu\text{m}$ 。不織布マスクの目は $5\mu\text{m}$ 。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で $5\mu\text{m}$ 以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。
($1\mu\text{m}$ は1,000分の1mm)



ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる 1 日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

インフルエンザ vs マスクの効果