

保健だより



竜王北中保健室
H31.1.11

山梨県内でインフルエンザが流行しています!

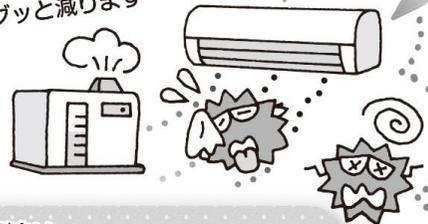
インフルエンザを 予防する 3つのステージ



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

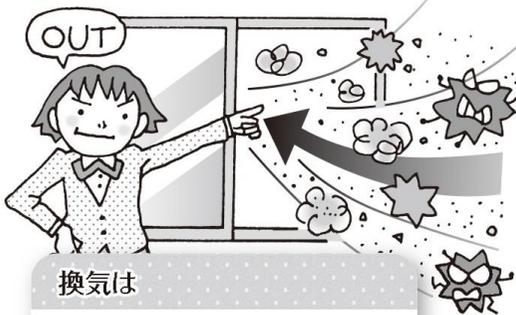


インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- ・湿度50~60%

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せき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しまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

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

マスクでガード

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

免疫力を
高めるために

免疫力でやっつける



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



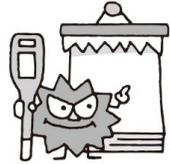
栄養バランスよく食べる

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざま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。

インフルエンザ

なぜ出席停止なの？

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	発症	解熱					登校OK!
発症	発症	発症	解熱				登校OK!
発症	発症	発症	発症	解熱			登校OK!



「解熱した後、**②**日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、**⑤**日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

効果的な手あらいをマスターしよう

- 手をぬらす
- 石けんを手のひらに取る
- 手のひらをあらう
- 手の甲をあらう
- 指先をあらう
- 爪の間をあらう
- 指の間をあらう
- 親指をあらう
- 手首をあらう
- 水でよく流す
- 手をふく

しっかりあらうと時間もかかりますが、それが感染拡大を防ぎます。

風邪やインフルエンザにかかってしまったら・・・

早めの受診を心がけ、熱が下がっても、自己判断せず病院の医師の許可が出てから登校しましょう。

※回復して登校する際は、医師の証明をいただき、学校に提出してください。「証明書」は、学校からお渡しします。また、竜王北中学校HPからもダウンロードできます。