

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2020年1月17日

1月保健努力目標
☆寒さに負けない体を作ろう
☆感染症の予防に努めよう

1月20日は大寒で、1年の中で最も寒い時期と言われています。まさに冬、本番です！！
3学期が始まってから、各学年でインフルエンザが出ています。油断せず、引き続き、生活リズムを整え、十分な睡眠・食事・手洗い・うがいで、かぜやインフルエンザの予防に努めて下さい。

「印弗魯英撒」に気をつけて！



「印弗魯英撒」をなんと読む？ これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフリュエンザ」と読みます。

インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考えつけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。

それから約150年たった1933年、インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。

今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



WANTED!

インフルエンザウイルス

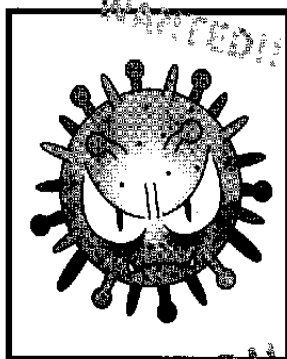
大きさ

0.1 ミクロンくらい
(1mmの10,000分の1)

仕事

細胞をのっとして
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？

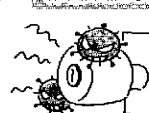
水鳥の感染から始まっていると言われていた（鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない）

こうして広がる インフルエンザ



感染者

接触感染



感染者が触れたスイッチやつり革などから手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染

飛沫感染



感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

ガードするには



せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。



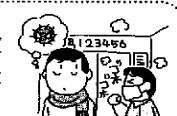
飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。



潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

空気感染はしない？

感染者の呼吸にもウイルスが含まれていて、狭い空間に一緒にいるだけで感染する可能性があるのではないかと、最近の研究で指摘されています。



感染予防のためマスクをカバンの前ポケットに予備も含めて常に2枚入れておいてください。また、朝、体調が悪いと感じたら、体温を測るようにしてください。

インフルエンザと診断されたら出席停止になりますので、学校へ必ずご一報ください。インフルエンザの出席停止後、登校に関しては医師の指示に従ってください。登校される際は、「出席停止解除証明書」を必ず持参して下さい。（出席停止解除証明書は、学校のホームページからダウンロードできます。）