

保健だより



H30.01.26
物部中学校
保健室(No.9)

インフルエンザ罹患者増加！！！！

先週から物部中学校ではインフルエンザが流行しはじめています。現在までの罹患者は、A型が1人、B型が26人です。また、今現在の状況として、真岡市内の小学校、中学校、高校で、インフルエンザのため出席停止となっている児童生徒が300人を越えています。全国的にも流行していて、ピークは2月まで続くそうです。まだまだ予防が必須になります。1度インフルエンザにかかっても、違う種類のインフルエンザにかかる人も少なくありません。もう一度普段の生活を見直して、予防に努めましょう。

～予防方法を再確認しましょう～

★咳エチケット（マスクを着ける）

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみをした時に口からでる小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。たとえ感染者であっても、全く症状のない（不顕性感染）例もあり、インフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない場合があるので以下のことを守りましょう。

- (1) 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。
- (2) 咳やくしゃみが出る時は必ずマスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場

合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない。

- (3) 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐに蓋付きのゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

★手洗い・うがい

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するためにとっても有効です。インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。食事の前、トイレの後、外から室内に入るときは必ず手洗い・うがいをしましょう。また、歯みがきをすることもインフルエンザの予防になります。口腔内の細菌が出す酵素は、ウイルスの体内への侵入を助けてしまうことがあるので、毎食後しっかりと歯みがきをしましょう。

★適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。また、喉の乾燥を防ぐために、こまめに水分をとるようにしましょう。水はもちろん、お茶や紅茶などのカテキンがふくまれているものを飲むと、ウイルスの細胞への吸着や細胞内での増殖を防いでくれるといわれています。

★十分な休養とバランスのとれた食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

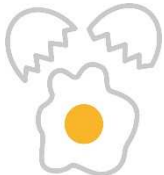
★人混みへの外出や不要な外出をしない

特に、体調の悪い人、睡眠不足の人は、外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる^{ふしよくふせい}不織布製のマスクをしましょう。

※不織布製マスクとは

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクと言います。

～インフルエンザの予防に効果があると言われている食べ物～



ヨーグルト

納豆

はちみつ



梅干し

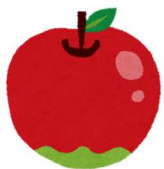
かぼちゃ

にんにく

卵

みかん

りんご



さば

鶏肉



インフルエンザにかからないためには免疫力をつけることが1番です！

十分な睡眠をとることで身体を休ませ、食事をしっかりとりましょう。そのうえで、免疫力をサポートする食べ物を意識的にとり、病気にならない、健康な体づくりをしていきましょう。

※朝起きて体調が悪い場合は、無理に登校しないでください。