

ほけんだより 12月

2019(令和元)年11月29日 二見北小学校保健室

※おうちのひとといっしょによみましょう

かぜやインフルエンザがはやる季節になりました。11月中旬に、インフルエンザの流行シーズンに入ったとのニュース報道がありました。本校では、まだインフルエンザにかかった人はいません。しかし、明石市内では徐々に増えて学級閉鎖もでています。(今のところ、インフルエンザA型が多いようです。)



かぜをひいたかも・・・と懸ったときは、ゆっくり休むのが一番です。そして、急に症状が悪化したときは、迷わず病院でみてもらいましょう。

インフルエンザウイルスについて知ろう

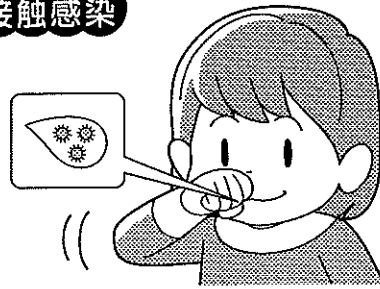
インフルエンザはどのように感染するの？

飛沫感染



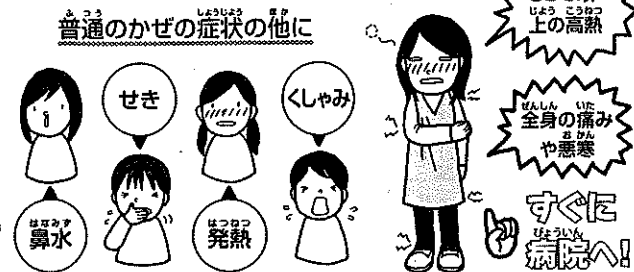
インフルエンザウイルスは、空気中を移動できませんが、飛沫(くしゃみやせきなどで飛ぶつばのしぶき)の中に入って、感染者の体から外に出て、ほかの人の鼻や口からその人の体に入ることによって感染します。

接触感染



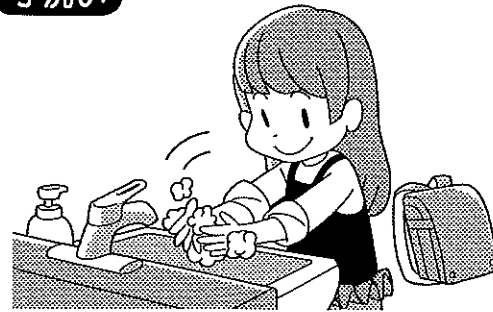
インフルエンザウイルスが入った飛沫が手に付いて、その手で鼻や口に触れることで、ウイルスが体内に入り、感染することもあります。

インフルエンザの症状は...



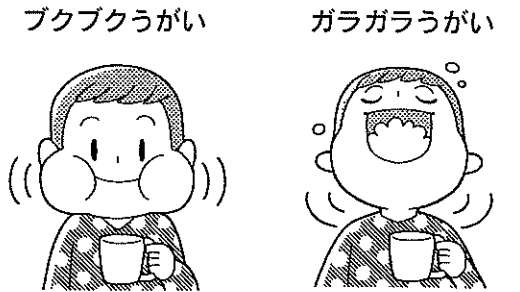
インフルエンザの予防法① ウイルスを体の中に入れない

手洗い



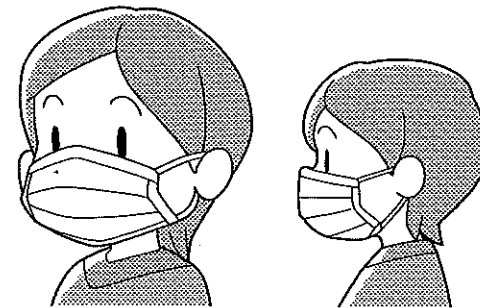
石けんを使って手をすみずみまで洗って、ウイルスが入った飛沫を落とすことで、接触感染を抑えます。

うがい

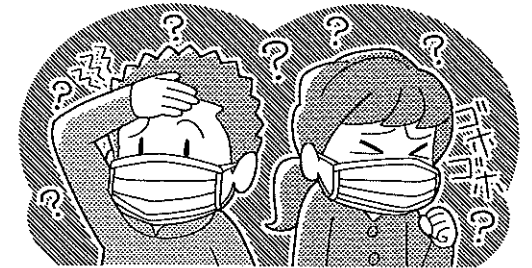


うがいをして口の中の乾燥を防ぐことで、ウイルスの侵入を抑えます。

不織布マスクの着用



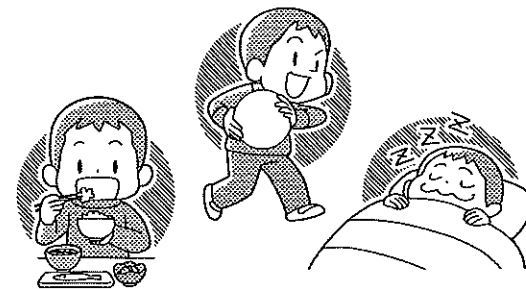
不織布マスクをつけることで、ウイルスが入った飛沫が口の中に入るのを防ぎ、口の中の乾燥も抑えることができます。



発熱などの症状がある場合は、インフルエンザの可能性があるので、ウイルスをほかの人にうつさないようにするために、マスクを必ずつけましょう。

インフルエンザの予防法② 体内に入ったウイルスの力を弱める

食事・運動・睡眠



栄養バランスのよい食事をとり、適度に運動をして、しっかりと睡眠をとることで、ウイルスに対する抵抗力がつけます。

せいけつなハンカチをいつも持っておこう!

