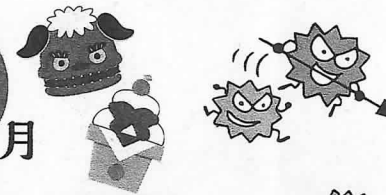


ほけんだより 1月



インフルエンザ流行中

令和2年1月15日 保健委員会

1-C 吉澤 夏緒

1-F 小針 翔

冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ

①症状は?

高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。

ノロウイルス感染症

胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。

②かかってしまったら?

学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人につさないようにするため、マスクをつけましょう。

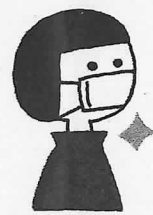
脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。

マスク、ホントに予防できる?

感染症予防の定番アイテムと言えば、マスク。でも実は、かぜやインフルエンザのウイルスは、マスク

を通りぬけてしまうくらいの小ささ。では、どうして予防できるのでしょうか?

- はく息の湿気で、のどや鼻がうるおいます(ウイルスは乾燥した環境で活発になります)。
- せき・くしゃみで出る鼻水やだ液(飛まつ)を飛び散らさないことで、含まれているウイルスの拡がりを抑えます。



異常行動に気をつけて

インフルエンザにかかったとき、突然こんな行動をとることがあります。

- ・走り出す
- ・飛び降りようとする
- ・泣きながら部屋の中を動き回る など



薬を服用していなくても異常行動が見られたという報告もあります。万が一の事故に備え、次のような対策をしてください。

- ・玄関とすべての部屋の窓を施錠する
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・一戸建ての場合はできる限り1階で寝かせる

特に発熱から2日間は注意が必要です。命にかかわる重大な事故になることも。見守りの徹底をお願いします。



受験生へ 家族がインフルエンザにかかったら

- ① 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。
- ② 感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないように、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- ③ 受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をプラスするのもいいでしょう。
- ④ 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛び散るので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときには必ずマスクのひもを持つようにしましょう。



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が濡れず、線毛はうまく動きません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

どうして寒いと吐いた息が白くなるの?

温かい息と冷たい空気の温度差が20℃くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて水滴になります。その水滴が、空気中をただよう小さなホコリなどを核にして集まり、白く見えるのです。

これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思っておもしろいですね。

さて、空気の中にあるのは、ホコリやチリだけでしょうか? もちろんです。カゼやインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防したいですね。

