

令和6年2月1日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

2月5日は「笑顔の日」。笑うことで、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞が活性化し、病気にかかりにくくなります。また、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に！さらに、記憶力アップやリラックス効果もあると言われています。笑顔で心も体も元気になりますよ。



＼始めよう！

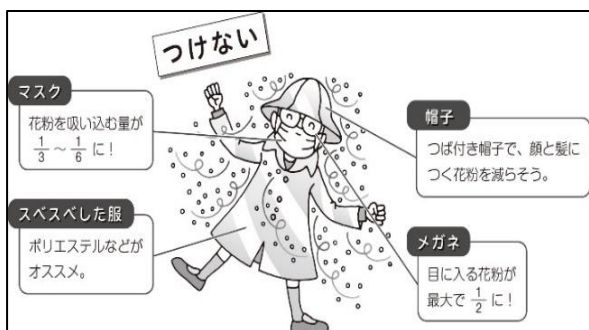
## 花粉症 対策

合言葉は

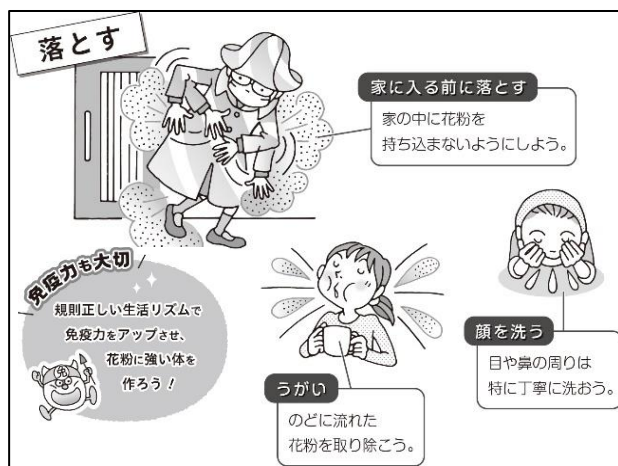
つけない

落とす

2月に入ると花粉が飛散し始めます。花粉症対策を知っておくことで、花粉症の人は症状を和らげることができます。また、今花粉症でない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちに、花粉症を発症してしまう可能性があるため、対策をしておくことが大切です。花粉症の人もそうでない人も、花粉を「つけない」「落とす」ことを意識して過ごせるとよいですね。



かぜと花粉症は症状が似ていて区別がつきにくいことがあります。つらい症状が長引くときは、一度受診をすることをお勧めします。



# インフルエンザに気をつけましょう！

美浦中学校では、現在、インフルエンザが増えています。インフルエンザは、高熱で症状もつらく、学校を休まなくてはなりません。自分のため、周囲の人のために日頃から予防に努めていきましょう。インフルエンザに罹った場合は、出席停止となります。停止期間は基本的に「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日が経過するまで」です。発症日は、熱が出た日として、0日目、翌日を1日目…と数え、5日経ち、症状が治まれば登校可能となります。

## インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



## なぜうつる？



### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



## なぜ流行る？

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。

1

ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。



2

約20分で細胞の中まで侵入します。



4

こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。



3

その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。



## 予防方法は？

### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



### 手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

## ★抵抗力アップが予防のカギ★

同じ教室で過ごしているのに、同じ家に住んでいるのに、どうしてインフルエンザにかかる人とかからない人がいるのかというと、「抵抗力」の違いがあるからです。抵抗力が高いほど病気を予防する力も高いとされています。抵抗力アップのためには、十分な睡眠時間、バランスのよい食事、適度な運動が大切です。特に受験生のみなさんは、意識して欲しいですね。

