



ほけんだより



平成31年1月18日発行 長崎県立波佐見高等学校保健室

新学期が始まりました。長崎県では、1月8日にインフルエンザ流行注意報が発表され、本校でも流行の兆しをみせています。ぜひインフルエンザ予防策を徹底し、校内での集団発生を防いでください。



マスクって、ホントに予防できる？

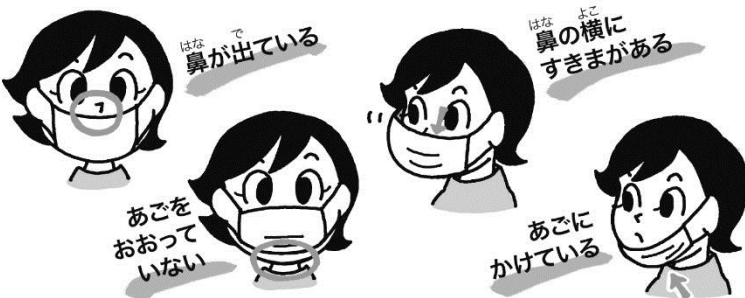
マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分のはく息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。

こんなつけ方を していませんか？



マスクの効果を最大限に発揮させるために、マスクは正しく着けましょう。

咳やくしゃみが出る人はもちろん、この時期は人ごみの中に入るときにも着けていた方がいいですよ。

正しいつけ方



マスクのワイヤーを鼻の形にあわせて顔にフィットさせ、鼻からあごまでを、しっかりおおうようにします。

かぜ？ インフルエンザ？

〇×クイズ

せき・鼻水・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザ。でも、じつはいろいろなちがいがあり、それらを知っておくことも予防や早めになおすことにつながります。ぜんぶわかるかな？

- ① [] かぜが重くなるとインフルエンザになる
- ② [] かぜとインフルエンザの予防のしかたはだいたい同じ
- ③ [] インフルエンザの予防接種を受ければ、かぜにかからない
- ④ [] かぜ薬はインフルエンザにもききめがある
- ⑤ [] かぜよりインフルエンザのほうが人から人にうつりやすい
- ⑥ [] かぜは他の人にうつせばなおるが、インフルエンザはなおらない
- ⑦ [] 熱が高くならないインフルエンザや、高くなるかぜもある
- ⑧ [] かぜは1年に何回もかかるが、インフルエンザは1回だけ

まとめ

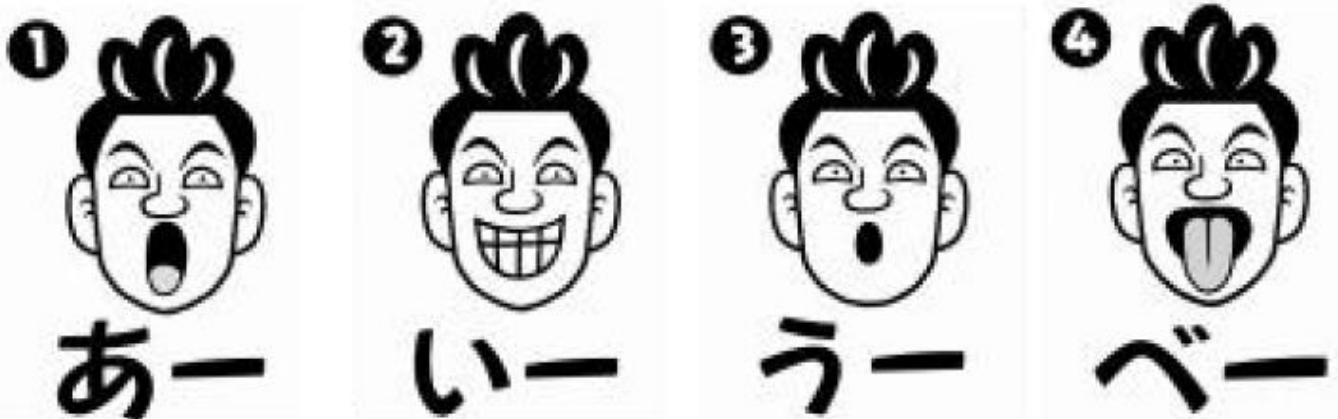
- かぜとインフルエンザは、症状は似ていても別の病気です。予防接種や薬も、それぞれちがうものにはききめがないので注意。
- 人から人にうつる力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも人にうつしてなおることはありません。
- 「～だからかぜ」「～だからインフルエンザ」と決めつけてはいけません。ぐあいがよくなるときは早めに病院へ。

やってみよう！ あいうべ体操

みなさんは「あいうべ体操」というお口の体操を知っていますか？この運動は、お口の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。インフルエンザの感染予防にも効果があります！ぜひやってみてください。

【やり方】

口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。運動ですから、できるだけ大きにします。1日最低30セット（「あいうべ」が1セット）やってください。アゴが痛む人は「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。



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。

一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



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

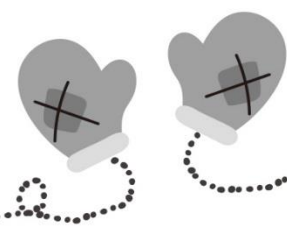
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

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。



学校では・・・

①昼食前の手洗い・うがい、②咳エチケット、③教室の換気

を忘れずに！！