

# ほけんだより

大阪府立鳳高等学校保健室 令和2年1月17日(金)

インフルエンザでお休みの生徒が増加しています。うがい、手洗いをこまめに行い、休養をしっかりととりましょう。部屋の換気も大切です。休憩時には教室の窓を開けましょう。

## 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。

## 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

## 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。

## 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。



## インフルエンザかな? と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

### ●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

### ●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。  
学校は出席停止で、欠席にはなりません。

### ●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

### ●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

## インフルエンザの治療薬って？

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいのです。



## インフルエンザと診断されたら

医師の指示に従ってしっかり休養し、医師の許可が出てから、登校してください。  
登校の際には、受診したときに、病院から出された診療明細書等を持参してください。

## 鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかつたり…。

つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。



### 温める

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

### 湿らせる

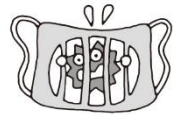
鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。



鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう

## ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。  
(1μmは1,000分の1mm)



## インフルエンザ Vs マスクの効果

### ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

## 寒い冬、食べて温めよう

食材にはからだを温めるものと冷やすものがあります。どっちが温めるものかわかるかな？

① きゅうり レタス	② 桃 さくらんぼ	③ 梨 スイカ	④ 紅茶 ほうじ茶	⑤ 緑茶 コーヒー	⑥ 牛乳	⑦ チーズ	⑧ 温 見分けるコツは 寒い環境で育つ 地面の下で育つ 色が濃い (黒・赤・オレンジ) 発酵している かたくて水分が少ない
① きゅうり レタス	② 桃 さくらんぼ						