

# 保健だより 臨時号

親子で読んでください。  
平成21年5月18日発行 下平川小保健室

現在世界各国において「新型インフルエンザ」が流行しています。日本でも渡航歴のない高校生の感染が確認され、すでに5月18日(朝)現在で国内の感染者が96人となりました。

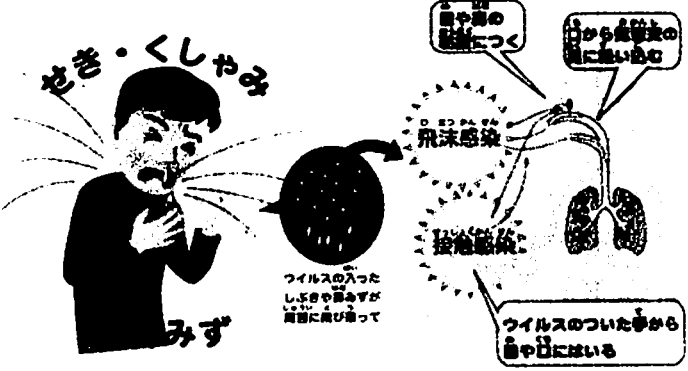
学校での集団感染や家庭間での感染等、自分はもちろん身近な人の感染を防ぐためには、日頃のインフルエンザ予防が一番です。一人一人が意識をもって、予防の習慣をしっかりと身に付けましょう。

## 「<sup>しんがた</sup>新型インフルエンザ<sup>びょうき</sup>」ってどんな病気？

新型インフルエンザは、今までにない新しいインフルエンザウイルスによって起きる病気です。そして現在「豚インフルエンザ」のウイルスの性質が変わり、人から人へとうつるウイルスになったため、新型インフルエンザとなりました。今までなかった新しいウイルスなので、多くの人に流行することが予想されます。

## ウイルスは、どうやって体のなかに入ってくるの？

- インフルエンザに感染した人の
- ① 咳やくしゃみで空気中にウイルスが飛び、それを吸うことにより体のウイルスが入る。(飛沫感染)
  - ② ウイルスがついた物を触り、その手で口や鼻を触ることによって体のウイルスが入る。(接触感染)
- \*ウイルスは、目には決して見えないほど小さなものです。



## どんな症状がでるの？

38度以上の高い熱をはじめ、咳や鼻水そして、のどや体の節々の痛み、全身のだるさなどを引き起こします。また、下痢や嘔吐等の症状も報告されています

毎年流行する「インフルエンザ」と同じような症状ですが、新しいウイルスによってこれから症状が変わる可能性もあります。



せきが出るときは、必ずマスクをしましょう

知っているですか？  
マスクの正しい使い方

つけるとき

- 鼻と口をしっかりとあおつ。
- マスクの上の部分と鼻にぴったりと添わせる。

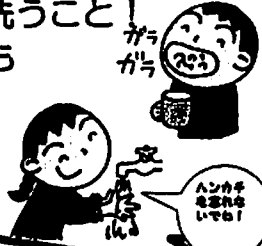
はずすとき

- マスクのフィルター部分にさわらないように、ゴムの部分を持ってはずす。
- ふた付きのゴミ箱か、ビニール袋などに入れて捨て、手を洗う。

マスクは、不織布製がおすすめです。

てあらう・うがう・かんきをこまめに

手についたバイキンを口の中に入れないようにするために、外から帰ったときや、食事の前に石けんで手をよく洗うこと！ それといっしょにうがいもしっかりしましょう。うがいは、のどの乾燥も防いでくれます。



十分な睡眠とすききらいしな体

体が疲れていると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。睡眠を十分とって、食事で出されたものはすききらいしないで何でも食べる！



これで、ウィルスをよせつけない丈夫な体になるはずですよ。

「せきエチケット」をしよう

せきをする時に、マスクをするのはもちろん大切なエチケットです。ふだんせきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュで口と鼻をおおいます。使ったティッシュはゴミ箱にすてましょう



インフルエンザにかからないために

マスクをしよう

マスクをすることで、鼻やのどを乾燥から守る役目をしています。また、かぜを引いてしまったらマスクをして人にうつさない心がけも大切です。



水分を多くとるようしよう

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウィルスに感染しやすくなります。水分を十分とって、ウィルスに負けないよう抵抗力を高めるようにしましょう。ビタミンがたくさん入った、お茶はおすすめです。



人の多いところへ出ないで

人が多いところでは、インフルエンザやかぜのウィルスが人の体の中に入ろうとねらっていますよ！！ 特に、新型インフルエンザが流行し、外に出てはいけないという連絡があった時には、どんな用事があっても外に出ないことが大切です。



★ 手洗いで気をつけたいところはココ！！



★ 手あらいのあとたしかめよう！

- せっけんが残っていない？
- タオルやハンカチは清潔かな？

石けんもあわだてて、ゆっくりに洗おう