

ほけんごり 11月

平成28年11月
明石小学校
保健室

11月の保健目標

うがい・手洗い・
歯みがきをしよう!

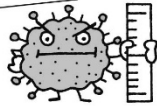
立冬をむかえ、季節は秋から冬へ。この時期から流行りだすのが、かぜやインフルエンザ。対策と言えば、うがい・手洗いがすぐに思い浮かぶでしょうか。実は、歯みがきも有効だと知っていますか？

ウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。早寝・早起き・朝ごはん・『歯みがき』で、元気に過ごしましょう!



インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ



インフルエンザウイルス… $0.1\mu\text{m}$
(1ミリの1万分の1)



くしゃみ・せきのしびき… $5\mu\text{m}$



花粉… $20\sim 30\mu\text{m}$

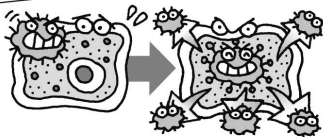
★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ くらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしびきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの



●うがい・手洗い



●ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

人体への侵入ルート



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしびきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。



発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

沖縄県全体に、インフルエンザ流行注意報が発令されました！
(H28.10月26日付け)

インフルエンザの感染を予防しよう！

1. 食事の前や、外からもどったときには、必ず「手洗い」をしましょう。
2. バランスのとれた食事をし、十分なすいみんをとりましょう。
3. 「咳エチケット」を実行しましょう。
4. 室内の換気に気をつけ、適切な湿度を保ちましょう。
5. 人混みへの外出はできるだけさけましょう。

インフルエンザは、出席停止となります。

インフルエンザの症状(38℃以上の高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛等)がある場合は、学校を休み、医療機関を受診してください。