

ほけんだより

12月

小鹿野町立小鹿野小学校
平成29年12月6日
No.10

加湿器を使おう
のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ

マスクをしよう
マスクをしていると、自分の息の温かさと湿気で、のどが潤うよ

温かいものをとろう
こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD

うがいをしよう
乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

乾燥した空気から のどを守ろう!

埼玉県もインフルエンザの本格的な流行期に入りました。市内の小学校では、学級閉鎖になっている学校もあります。冬休みを元気に迎えられるように。

インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後 **2日**が経過している

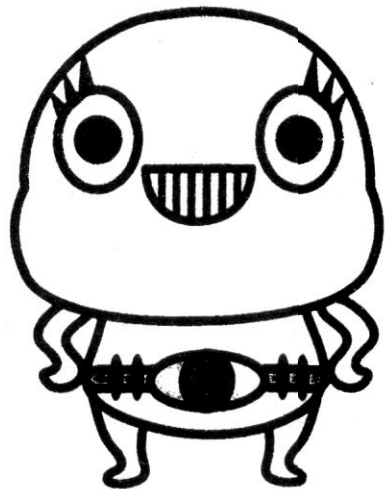
発症後 **5日**が経過している

※発熱がみられた日を発症とします
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



インフルエンザ

おれは感染力がとっても強いから、人の集まる場所で広まりやすいんだ!



毎年のように世間をお騒がせ!

- ▶ みんなにおなじみのインフルエンザは、おれがおこしている病気なんだ。
- ▶ おれは毎年少しずつ姿を変えることで人の免疫をすりぬけて、冬に大暴れするんだ。
- ▶ インフルエンザはふうのかぜとちがって、急に高熱が出て、せきやくしゃみ、筋肉痛などをおこすよ。

毎年冬になると大暴れすることで有名なおれ。おれは毎年少しずつ姿を変えて、人の免疫を混乱させるのが得意だから、やっつけられる前にあつという間にインフルエンザを流行させることができるんだ。

おれは、せきやくしゃみといっしょに飛び出して別の人にうつるのさ。あと、人の手にくっついて、その人が口や鼻をさわったとき

どんな予防や治療があるの?

みんなには内緒だけど、おれの苦手なものはマスクとうがい・手洗い。なぜって、マスクで鼻や口をふさがれると、せきやくしゃみといっしょに飛び散りにくし、ほかの人にも入りこみにくからさ。それに、うがいや手洗いをされると、おれは洗い流されてしまうからね。

毎年姿を変えて冬に大暴れするおれをこわ

からだに入りこむこともできるんだ。

おれがからだに入りこんだ人は、2~3日すると急に高熱が出て、せきやくしゃみ、筋肉痛などの症状が出るよ。重くなると、気管支炎や肺炎などの合併症をおこしたり、こどもはインフルエンザ脳症っていうこわい病気になったりすることもあるんだ。

お年寄りや赤ちゃんは症状が重くなりやすいから、予防が大切なんですよ。



この季節に注意!

新型インフルエンザ

おれは突然変身して、数十年に1回、新型インフルエンザウイルスをつくるんだ。「新型」ってことはだれも免疫をもっていないし、ワクチンの開発も間に合わないから、大流行するんだ。いまは鳥インフルエンザウイルス(→74ページ)が変身しておこす、人から人にうつる新型インフルエンザがとても心配されているんだって。



薬を飲むとき、鎮痛解熱剤には注意が必要だよ。とくに15歳未満の場合は、必ずお医者さんに相談しよう。

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染
感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む
予防法 **マスクをする**

接触感染
ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる
予防法 **手をしっかり洗う**

空気感染
空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む
予防法 **換気をする**

病原体の種類



潜伏期間 2~3日

ワクチン インフルエンザワクチン

危険度

おもな症状 鼻水、せき、くしゃみ、高熱、筋肉痛、関節痛、頭痛

とくに注意したい年齢 すべての年齢層