令和６年２月１日
三木町立三木中学校
保　健　室

２月４日は立春です。暦の上では春が始まりますが、まだまだ寒さは続くため、引き続き、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症対策が必要です。手洗い・消毒、換気、生活リズムを整え免疫力を高める、マスクを着用するなど、引き続き予防に努めましょう。また、花粉が飛び始める時期なので、花粉症の人は早めに病院を受診するなどして、対策をしましょう。

インフルエンザ博士に聞いてみよう！

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。

インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。

なぜうつる？

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

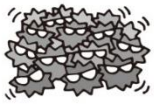
なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。

1 ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。

2 約20分で細胞の中まで侵入します。

3 その後はどんどん増殖します。１つのウイルスが、８時間後には100個、16時間後には１万個、24時間後には100万個にもなります。



4 こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。

予防方法は？

マスクをする　飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。

手洗い　外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。

適度な湿度を保つ　乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60％の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

切り替えスイッチで快適な睡眠を

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の２つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

今年は２月中頃からスギ花粉が飛び始めると予想されています。（日本気象協会 2024年1月18日発表）

すでに花粉症だと分かっている人や健康診断でアレルギー性鼻炎と言われたことがある人は、早めに耳鼻咽喉科等にかかるようにしましょう。

花粉症の人も 花粉症じゃない人も 対応の基本は 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

つけない

オススメ 綿素材 化学繊維

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

おうちの方へ

昨年末から香川県内の小中学校ではインフルエンザでの臨時休業が相次いでいます。今年に入ってからは、インフルエンザ（Ａ・Ｂ型）や新型コロナウイルス感染症も流行しており、発熱やかぜによる欠席者も増えているため、今後も、学年・学級閉鎖が継続的に出てくることが予想されます。

本校では引き続き、手洗い・換気の積極的な呼びかけなど「感染症予防対策」を強化していきますので、ご家庭でも、引き続き朝の健康観察や感染症対策へのご協力をよろしくお願いします。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、感染症と診断された場合は、必ず学校までご連絡ください。