

かぜ、インフルエンザ予防で大切なことは・・・

かからない もちこまない

そして ひろめない

そのために、どんなことに気をつければいいかを教えていただきました(*^_^*)



学校医の雨森先生が高月中生のアンケートにあった疑問に教えてくださいました。とにかく相手を知れば、予防の方法が見えてくる!ということです。

◎インフルエンザは、大きくA型とB型の2つの型がある

◎インフルエンザの潜伏期間(ウイルスがいるけど症状がない)

: **2~3日** 本人は気づいていない…でも、**人にうつす**。怖い…

◎インフルエンザの検査って、100%じゃないんだよ。

陽性反応が出るのは、発熱して半日後で**50%**、1日後で**80%**、多くて**90%**。

じつは、熱が37℃くらいしか出ない人もいます。(抗体もってるから)

でも、吐いている息にはウイルスが含まれているので、うつしてる。

つまり、気づかずにばらまいているということです。

★予防のためには「手洗い」がすごく大切!

給食の前はもちろん、体育(特にボール運動)の後は、**感染の危険が大なので、石けんで手を洗いましょう。**

バレーボールで感染が拡大した学校がありました。要注意!



学校歯科医の横関先生がもちこまない、ひろめないコツを教えてくださいました。

◎マスクの使い方

マスクは、自分が人にうつさないためにつけるものです。家族の中にインフルエンザにかかっているかも…という人がいたら、マスクを使いましょう。(箱の裏面に「ウイルス」と書いてあるものを買きましょう)

◎ウイルスは、**加湿すると生存率が下がる!**

目標は、室温: 18℃ 湿度: 60%

教室の加湿器は、効果ありです。

◎【夏は麦茶、冬は緑茶】



緑茶に含まれるカテキンは殺菌作用があるインフルエンザウイルスの働きを弱めるうがいよりも「**こまめに緑茶を飲む**」と、インフルエンザにかかりにくいですよ。

あは
まる
す。
(家
で)

は
ず
し
、
ミ
フ
タ
の
て



合い言葉は、

「かぜ・インフルエンザから高月中生を守ろう!」です

保健委員会では、教室の換気や加湿、そして石けんを使って手洗いをするように声をかけていきます。でも、大事なものは一人ひとりの気持ちです。まずは、自分がかぜやインフルエンザにかからないように、抵抗力をつける生活を心がけましょう。