

ほけんだより ~臨時号~

平成28年9月23日

神原中学校 保健室

そろそろ流行？インフルエンザ★

神中生のみなさん、最近、近隣の小中学校でインフルエンザが流行しつつあるようです！
これからもっと流行する可能性が十分にあるのでしっかり予防しよう！

毎年大流行することからもわかるように、インフルエンザウイルスは感染力が非常に強いといわれています。多くの場合、感染した人のくしゃみや咳によりウイルスが空気中に飛び散り、それを別の人が吸い込むことで、どんどん感染していきます。

感染予防のためには、ウイルスを体内に取り込まないことが一番重要です。

そのために、**手洗い・うがい**はもちろん大切ですが、**一番大切なこと**は、生活リズムを整え、健康な体を保つことです。私達の体には、「免疫能力」という「外からの異物とたたかう力」が備わっています。でも、健康な体でないと十分働きません。睡眠・栄養を普段以上に心がけましょう！

また集団で生活している私達は、インフルエンザウイルスを流行させないよう、一人一人意識をして、みんなで気をつけないといけません。

教室の換気も忘れず、みんなが健康で気持ちよく過ごせるような環境作りをしよう！

インフルエンザとかぜの違い

	かぜ	インフルエンザ
発熱	ない・もしくは微熱	38~40度の高熱
主症状	のどの痛み、鼻水など	発熱、筋肉痛、関節痛など
悪寒	軽い	強い
発症	ゆっくり	急激に発症
全身の痛み	なし	強い
感染力	弱い	強い

インフルエンザウイルスは、1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個飛び散るそうです…。咳やくしゃみが出る場合はマスクをしよう☆

