

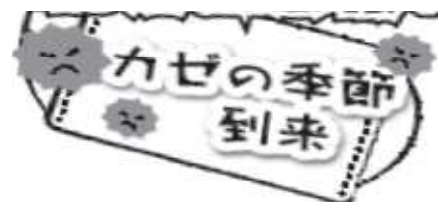


2016. 12. 5
山添中学校
ほけんしつ
NO.10



11月25日に、関東地方で雪がふりました。11月の雪は、54年ぶり（明治8年）だそうです。いよいよ、「冬将軍」がやってくる時期になりました。冬将軍とは、昔、ロシアへ攻め入った諸外国が、何度もロシアの厳しい寒さによって敗退してきたことから生まれた言葉だそうです。皆さんは、冬将軍に負けないよう、万全の状態でむかえましょう。合言葉は、「早ね・早起き・朝ごはん」です。

乾燥注意報！



キーワードは
低温・乾燥
どうして冬にカゼや
インフルエンザが流行するもの？

奈良県内では、もうすでにインフルエンザが発生し、学級閉鎖をしている学校があります。

冬になると、カゼやインフルエンザのウイルスは、乾燥した空気中に舞い上がって活発に活動できます。これに対して人間は、のどや鼻の粘膜が乾燥して弱り、体温も低くなるため、抵抗力が下がってしまうのです。



解熱剤はむやみに使わない……

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。



お風呂に入ってはダメ……

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。



厚着で汗をだすと治る……

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。



水分をこまめにとる……

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。



ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫感染

感染している人が
くしゃみや咳などをしたとき

ウイルスや細菌を
含むしぶき（飛沫）
になって飛び散る

まわりの人の
鼻やのどに
くっついて感染



飛沫感染する病気は、たとえば…
かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、
おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症
…など

空気感染

ウイルスや細菌が
空気中を漂っているとき

ウイルスや細菌が
感染力を持ったまま、
空気中を漂っている

呼吸によって
吸い込まれて
感染



空気感染する病気は、たとえば…
はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、
結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から）
…など

接触感染

ウイルスや細菌に直接触れたとき

直接接触

感染している人の
皮膚や血液・体液

間接接触

ウイルスや細菌が
くっついている物



接触感染する病気は、たとえば…
【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、
単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、
ノロウイルス、インフルエンザ …など

インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります

対策①……………咳エチケット

咳・くしゃみをするときは、
腕やティッシュなどで口と鼻
を押さえて、ほかの人から顔を
そむけ、1m以上離れる。



対策②……………手洗い

せっけんと流水で、
指や爪の間まで、
ていねいに洗う。



対策③……………マスク

鼻の形にフィット
させ、あごまでし
っかりおおうよう
につける。



対策④……………予防接種

発病の可能性を低くし、
もし発病した場合でも、
重症化を防ぐ効果が期
待できる。

