



気温も湿度もぐっと下がり、体調管理が難しい時ですね。保健室にも、風邪症状や体調不良を訴えてやってくる生徒が多くなっています。特にこの季節に心配なのが、インフルエンザです！！

インフルエンザ特集！！



★冬にインフルエンザが流行する理由

- ①空気が乾燥→ウイルスの水分が蒸発→空气中にウイルスが浮遊・伝播しやすくなる
- ②低温・低湿度→ウイルスが長く安定して存在することが可能
- ③低温→人の代謝活動が低下→免疫力の低下→ウイルスが体内に侵入しやすく感染を起こしやすくなる

★風邪とインフルエンザの違い

<p>インフルエンザ</p>	<p>突然の高熱（38度以上）、悪寒、倦怠感、関節痛などの全身症状が現れる。</p>
<p>かぜ</p>	<p>咳、鼻水、のどの痛みなど、呼吸器症状が中心。発熱してもあまり高くない。</p>

お済みですか？

インフルエンザ 予防接種…

発症・重症化を防ぐ、強い味方です。

★インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザウイルスは季節性のもので毎年少しずつ変異しているため、前シーズンに罹患していても免疫力が持続しません。また、予防接種は受けてから2週間程度経過しないと効果が発揮されないので、受けようと思っている人は流行が起こらないうちに済ませる必要があります。

特に3年生は、受験や進路決定にあたり重要な時期にさしかかるため、予防接種を受ける予定の人は、早めに済ませるようにしましょう。

★インフルエンザを予防しよう！

★教室の



自分のために みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう

感染経路の遮断

- うがい
- 手洗い
- マスク
- 咳エチケット
- 患者の隔離

感染源の除去

- 出席停止デス

抵抗力を高める

- バランスのとれた食事
- 予防接種
- 適度な運動
- 十分な睡眠

寒い冬、どうしても教室の窓を閉め切りがちですが、閉め切った部屋の空気は、二酸化炭素や埃・ウイルス等で汚れていきます。また、臭いや湿気等もこもりやすくなります。感染症予防、勉強に集中するためには換気が大切です。

<換気をするときのポイント>

- ①窓を2か所以上開けて、空気の入り口と出口をつくる。
- ②なるべく離れた位置にある窓をあける。
- ③1時間に1回は行う。