



〈インフルエンザを知ろう〉



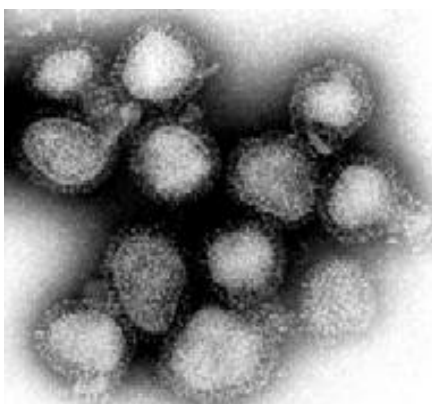
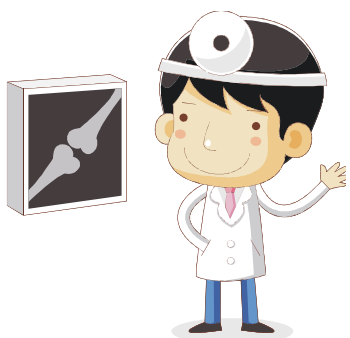
○インフルエンザってどんなの？

簡単にいうと鼻水や咳だけでなく、ぞくぞくするような感じに続いて、突然高熱が出たり足腰や筋肉が痛くなり、人にうつる感染症です。

そしてインフルエンザは重症になると死の危険性もある病気です。過去に新型インフルエンザの大流行がありました。インフルエンザは突然新しい型に変異し、2009 年 4 月メキシコで発生した H 1 N 1 型の新型インフルエンザは世界で 16000 人、日本でも約 200 人の命を奪いました。



○インフルエンザの種類と症状



えっ？
こんなに種類が
多いの！

	A 型	B 型	C 型
種類	144 種類	2 種類	2 種類
感染動物	さまざまな動物	人のみ	人のみ
症状	急激に症状が発生し、足腰や筋肉に強い痛み、悪寒など	左に同様	かぜとほぼ同じ症状

○予防の基本

①病原体を体内に入れない ⇒ 予防の基本は手洗い



②病原体を近づけない ⇒ 患者との距離をとる、マスクで侵入経路をふさぐ等

③体の抵抗力をつける（免疫力をつける）

⇒ 予防接種、規則正しい生活リズム（早寝で睡眠・朝食を食べる）

〈生活習慣〉 ～朝食を食べる・夜は早く寝る～

朝ご飯の大切さ

朝食を食べることで、あなたの1日の体調が大きく変わってきます。

なぜなら、朝食は1日のスタートで体に必要な栄養分を補ってくれるからです。こんな事例があります。

ある学校で、朝食を学校で食べる時間をつくったそうです。その結果、成績の平均点が10%近く上がったそうです。

また、非行にはしる生徒も減少したそうです。朝食は脳にも体作りにも重要な役割を果たします。朝食を食べましょう。



睡眠の大切さ



朝起きると体がだるいとかスッキリしないのは睡眠不足が原因です。寝不足だとその日は朝から頭がぼんやり、身体はフラフラ。ちゃんと寝ることで身体の抵抗力を回復させることが大切です。抵抗力は寝ている間に作られます。寝不足はウイルスと戦う力を落とします。あなたは寝不足じゃないですか？

まとめ

乱れた生活リズムを一度定着させてしまうと直すことが難しくなります。規則正しい生活リズムを考えてみましょう。

〈保健委員会からのQ & A〉

Q：1回の咳やくしゃみでウイルスはどのくらい飛ぶでしょう？

A： 3メートル以上飛び散ることもある

でも、正しいマスクの付け方で、飛び散らない



Q：免疫に関連する細胞は体のどの部分で作られるでしょう？

A： 骨髄（白血球の好中球、マクロファージ、Bリンパ球などが作られる）

Q：手を洗うことが予防になる理由は？

A： 手は、他の部分と比べて多くの物に触れてしまうため

インフルエンザ に感染したら **出席停止** です

インフルエンザは、症状が出てから5日間、熱が下がってから丸2日間たてば、人にうつす危険性は少なくなります。医師に登校許可をもらいましょう。

治癒するまでは登校禁止

