

# のびやか

## インフルエンザの症状と予防・対策

### インフルエンザは

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。季節性のインフルエンザは「流行性」があり、流行が始まると、短期間に多くの人に広がってしまいます。日本では例年 12月～3月が流行期間です。

#### 主な症状

38°C以上の発熱・頭痛・関節痛・全身倦怠感等の症状が急速にあらわれます。併せて、咳・鼻汁・のどの痛みなどの症状も出現します。子どもや高齢の人には脳炎や肺炎を併発することがあるので注意が必要です。



### 感染を防ぐためにできること



#### インフルエンザウイルスの感染を防ぐ

##### 手洗い、うがい

手洗いやうがいは、手やのどなど、体に付着したウイルスを除去するために有効といわれています。インフルエンザに限らず、感染症予防の基本なので、外出先から戻ったら必ず手洗い、うがいをしましょう。

##### マスク

人混みに出る場合などは、市販されている不織布製マスクをつけるといいででしょう。ただし、注意書きなどを読んで正しく着用する必要があります。また、インフルエンザに感染した人が、周囲にウイルスを拡散しないためにもマスクは有効です。

##### 人混みに出ない

学校や職場のほか、ショッピングセンターや繁華街などの人混みで感染することも多いため、流行している時期は、不要な外出は避けたほうが安心です。やむを得ず出かける場合は、なるべく短時間ですませましょう。



#### インフルエンザウイルスに感染しにくい体づくり

##### 温度・湿度のコントロール

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。また、夏場の冷房や冬の寒さなどで体が冷えると、血液循環が悪くなり纖毛運動が弱って、ウイルスが侵入しやすくなります。室内の温度や湿度を適度に保って、感染しにくい環境を整えましょう。

##### 十分な栄養と適度な運動

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。風邪の予防効果を高めるためには、体の免疫システムに欠かせないビタミン C と体のエネルギー産生に必要なビタミン B1 群、鼻やのどの粘膜を強化する働きのあるビタミン B2、B6 を多くとることがポイントです。アミノ酸の豊富な動物性タンパク質を食事に取り入れるのも効果的です。

ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動で風邪に負けない体力をつけ、免疫力を高めることも大



**基本的な感染防止対策を心がけましょう**

四日市市立富洲原中学校

保健室

令和6年11月8日(11月号)

# うがい!!

うがいのやり方知っていますか?  
やってます?



- ①手にウイルスがついている可能性があるため、石けんで手洗いをします。

うがいをしたときに「おえっ」となるくらい上を向いてね



かなり上を向いてね

もちろん手ですくってもOK

- ②清潔なコップに水を入れ、口の中を洗い流すように「ブクブク」としてから吐き出します。



ぶくぶくうがい

- ③もう一度水を口に含み、上を向いて「あー」  
「おー」と声を出しながら15秒程度ガラガラと  
うがいをします。

ガラガラうがいは2、3度行いましょう。



うがいの「おえっ」となった瞬間に喉の奥のほうに水が入り込んで、のどの奥がきれいになります。

## うがいをするタイミングはいつするの?

- 帰宅した時や人が多い場所に行ったあと
- 食事前

人が多い場所に行ったあとは喉にウイルスが付着している可能性があります。そのままウイルスが体内に入ってしまうのを防ぐためにも、帰宅後や食事前にうがいをすると良いでしょう。

- 起床時

- 空気が乾燥しているとき

起床時や空気が乾燥している場合、口内でウイルスが繁殖している可能性があるため、うがいをするようにしましょう。

## 手洗い・うがいをあなどるなかれ!!

手洗い・うがいを行う意味は、「自分の体の中に病原体を持ち込まない」ということです。  
多くの病原体はのどや消化器官の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜から感染します。これらの粘膜に病原体の付いた手で触らないために、「手洗い」を行います。

また呼吸によってのどの粘膜に付いてしまう病原体を洗い流すために「うがい」を行います。

「水で菌やウイルスが洗い流せるの?」と感じるかもしれません、この2つの行為が、感染症予防には最も大切なことです。絶対にインフルエンザにかかりれない・絶対に体調をくずせない時が人生の中では何度かあります。目前に迫ってきた3年生の高校入試もそうですし、人生を左右する大学・就職試験。ウェディングドレスを着る日などなど。そんな時に感染症を予防するための早道は基本中の基本の「手洗い」「うがい」をきっちりやることです。

3年生のみなさんの大切な日に向けて、富洲原中学校全体で感染症予防ために「手洗い」「うがい」を進めていくましょう。