



# ほけんだより

平成30年11月6日（水）

岐阜県立各務原高等学校

保健室 No.8

## 11月の保健目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう

朝晩の冷えが厳しくなり、風邪をひく人が多くなってきました。単純なことです、「手洗い・うがい」が風邪・感染症の予防に最も大切なことです。

以前のアンケートなどで、「間食が多い各高生」の実態がありますから、細菌やウイルスが付着した「手」で「お菓子を食べる」ことがないように、手洗いをしっかりしましょう。

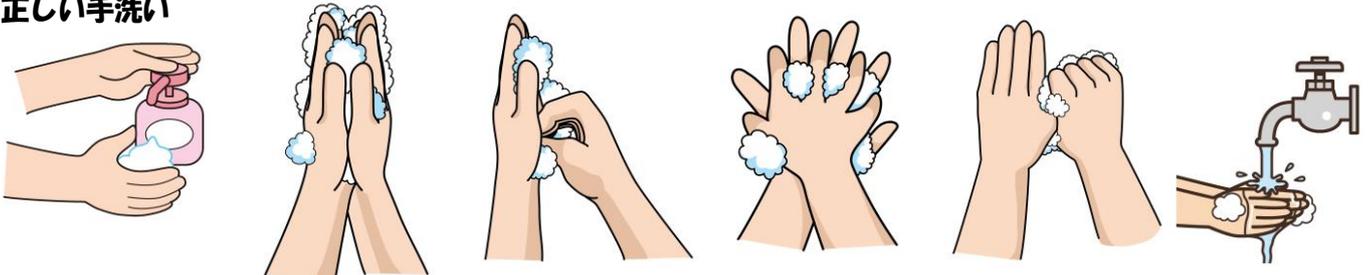


### こまめに手洗いしてください！

- ★トイレの後
- ★食事の前
- ★外から帰ったときは、うがいも併せて行いましょう。

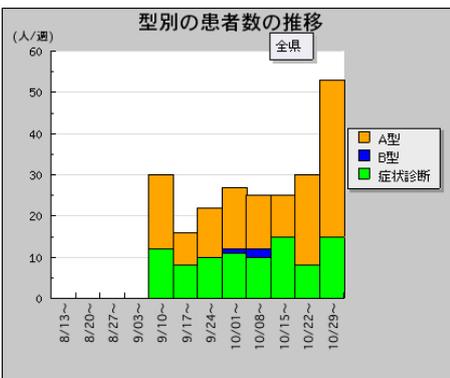
風邪だけでなく、これからの時期は、ノロウイルスなどの胃腸炎をおこすウイルスが蔓延します。石鹸で丁寧に手を洗うことが、とても有効な予防策です。ぜひ、実践してください。

### 正しい手洗い



### 石鹸をつけ→手のひらで泡たて→指先→指の間→親指→しっかり流す→ふく

いい加減な手洗いでは、除菌に全く効果がないことがあります。万が一、家族が感染性の病気になった時には、特に気を付けて手洗いをしてください。



### ！インフルエンザは始まっています！

右は 11/1現在の岐阜県内のインフルエンザ感染者の年齢別グラフです。すでに9月から、感染者が出ています。

また地域的には、関市、美濃加茂市周辺で感染者が増加しています。



インフルエンザウイルスは、のどの粘膜に付着してから約20分で細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然現れます。症状があれば、病院へ行ってください。

**突然の高熱・全身の痛み（筋肉痛・関節痛）・頭痛・激しい倦怠感**

# ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

| 飛沫<br>感染  | 空気<br>感染   | 接触<br>感染   |
|---|--|--|
| <p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p>  <p>飛沫感染する病気は、たとえば…<br/>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</p> | <p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>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</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p>  <p>空気感染する病気は、たとえば…<br/>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</p> | <p>ウイルスや細菌に直接接触したとき</p> <p><b>直接接触</b>：感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p><b>間接接触</b>：ウイルスや細菌がくっついている物</p>  <p>接触感染する病気は、たとえば…<br/>【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</p> |
| <p>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</p>   |  |  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>対策①……………咳エチケット</p> <p>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。</p>  | <p>対策②……………手洗い</p> <p>せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。</p>  | <p>対策③……………マスク</p> <p>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。</p>  | <p>対策④……………予防接種</p> <p>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。</p>  |
|--|--|--|---|

(05 : 2/2)



## 病院・歯医者に行きましたか？

まだまだ入試を控えている3年生のみなさん、修学旅行を控えた2年生のみなさん、多くの検査を受けた1年生のみなさん！  
受診の報告は常に受け付けています。今からでも遅くないので、  
検査・治療に行ってください。



## 健康観察



朝のSHRで健康観察をしています。体調が悪い人は、担任の先生に状況を知ってしてもらいましょう。手が挙げづらいときは、個人的に申し出てください。感染症流行の季節になり、クラスでの健康状態の把握が、担任の先生・保健室で大切になります。集団感染を防ぐために、健康の自己管理のために、自分の体の状態を意識してください。



**発熱しているときは、登校せず、病院へ行きましょう。**

**無理して登校すると、感染症がクラス内、部活内で蔓延する危険があります。**