

# ほけんだより

世田谷区立駒留中学校

保健室

平成27年12月12日

## インフルエンザを みんなで予防しよう！

近隣の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。駒留中学校ではまだインフルエンザは発生していませんが、このままインフルエンザに感染しないようにみんなで予防しましょう。

### ★咳エチケット・・・インフルエンザは飛沫感染です。

- ①咳やくしゃみを人に向けてしない。
- ②咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

咳やくしゃみで飛ばされる水滴を飛沫といいます。飛沫を浴びることで感染するのが飛沫感染です。

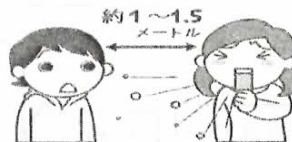
### どのくらい周囲に飛散するのかな？

インフルエンザウイルスは、患者がくしゃみや咳をすることによって、気道分泌物の小粒子（飛沫）に含まれて周囲に飛散します。

#### ■周囲に飛散する小粒子の数は？



#### ■飛沫感染の可能性がある患者からの距離は？



### ★外出後、食事前の手洗い

- ・流水、せっけんによる手洗いは、インフルエンザウイルスを物理的に除去するための有効な方法です。

手洗いで洗い残しやすいところは...



### ★適度な加湿・・・教室に加湿器と加湿用タオルを設置しています。

- ・空気が乾燥すると、のどを保護する機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度は50%～60%です。

#### 部屋の乾燥をふせぐ工夫



水の補給やタオルをぬらして窓際の手すりにかけるなど、保健衛生委員が管理していますが、皆さんもご協力お願いします。

### ★休養・栄養

- ・体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養を心がけましょう。

### ★予防接種・・・重症化を予防する効果があります。

予防接種をしてから効果がでるまでに2週間くらいかかります。



裏面も見て下さい