

# 保健だより 11月

2018年11月1日  
横浜中学高等学校 保健室

11月7日は立冬で、暦の上では冬となります。朝夕がだんだんと冷えるようになり、朝布団から出たくないと感じている人もいないではないでしょうか。体を温める食事や運動をしたり防寒グッズを活用したりして、体の内側も外側もしっかり温め、もうすぐやって来る冬を元気に迎えましょう！



## 感染症にご用心！！

2学期に入ってから、せきや鼻水、頭痛等のかぜ症状での来室者や欠席者が増加しています。また、全国各地でインフルエンザでの学級閉鎖も報告されはじめています。今年も様々な感染症が身近にひそんでいるため、正しい予防法を知り、実行することで健康を守りましょう。

## ◆ かぜやインフルエンザは、どのようにしてうつるのか ◆



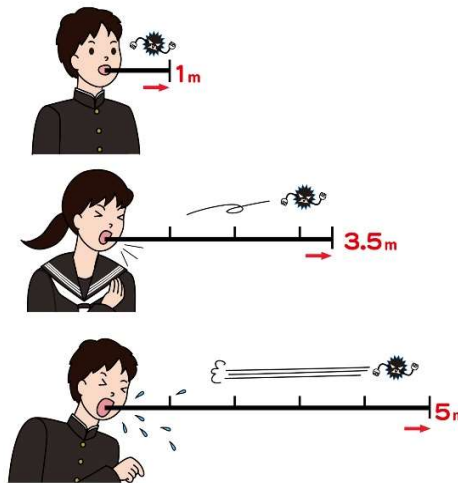
**飛沫感染**  
飛んできたつばに含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込む

**接触感染**  
せきをするとき口に当てた手で触った場所にはウイルスが付きます。そこを他の人が触りその手で食事をしたり顔周りを触ることで粘膜からウイルスが入り込みます。

## せきエチケットを守りましょう！

右の絵を見て下さい。これは、会話をしている時、せきをした時、くしゃみをした時にそれぞれウイルスがどれくらい飛ぶかを表した絵です。せきをすると約3.5m（教室では3つ前の席まで）、くしゃみでは約5m（教室では5つ前の席まで）ウイルスが飛びます。  
**せきやくしゃみをするときは、必ず口元をハンカチやティッシュで覆いましょう。**  
※手で口元をおさえた後には、手洗いや手指消毒をしてください。

また、普通の会話をしている時にも約1mウイルスが飛んでしまいます。  
**少しでもかぜのような症状があるときにはマスクを付け、周りの人にうつさないことも重要です。**



## 予防のために！



### 【換気】

締め切った部屋ではウイルスは増えるばかり... 空気中のウイルスを減らすために、こまめに換気しましょう。換気時には、空気の入口と出口を意識して、対面する2箇所の窓やドアを開けると新鮮な空気が部屋に行き渡りやすくなります。

### 【うがい】

吸い込んでしまったウイルスを体内に侵入させる前に、うがいをして洗い流すことが大切です。「オー」と発音しながらうがいをすると、喉の奥まで洗い流せます。



### 【手洗い】

ドアノブや電車のつり革など、ウイルスがついている場所を触る機会は思っている以上に多いです。外出後や食事前には必ず手を洗いましょう！ また、アルコールでの手指消毒も効果的です♪

### 【予防接種】

インフルエンザには予防接種があります。体内にインフルエンザウイルスが侵入してしまった場合に、ウイルスに対抗する働きを助けてくれます。予防接種は、接種後2週間頃から効果がはじめて、約5ヶ月持続すると言われていのでインフルエンザ流行前の11月中に受けるようにしましょう。

