

平成26年12月1日
熊谷市立秦小学校
保健室

今年はインフルエンザの流行が早いようです。先日
の埼玉新聞にも例年より2週間ほど流行が早いと書いて
ありましたが、秦小でも11月26～27日に、6
年生を学級（学年）閉鎖しました。

というわけで、今月はインフルエンザについて特集
したいと思います。

予防が大切！

病気の予防には、やはり「**手洗い・うがい・マスク**」。

ウイルスは鼻や口から体の中に入ります。ウイルスを体
の中に入れない、そしてできるだけウイルスの数を減ら
しておくことが大切です。



✪手あらいを習慣に!✪

ある実験では、手あらいを30秒することで、
手についた菌が100分の1に減ったそうです。

逆にいえば、手洗いをしていない手には、し
た手の100倍、菌がいるということになります。

30秒 → $\frac{1}{100}$

水が冷たい季
節になりました
が、かぜ予防の
ために、手洗い
を習慣にさせま
しょう。



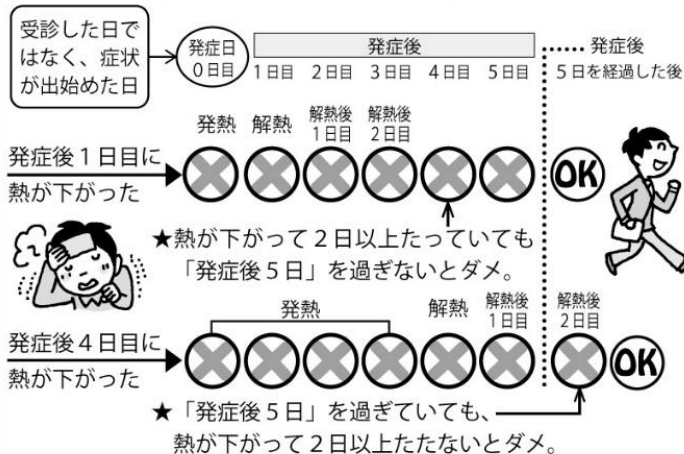
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の
期間は、法律※で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、^{げ ねつ}解熱した後2日
(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●



でももしかかってしまったら、
無理せずゆっくり休むように
しましょう。

平成24年度の学校保健法施行規則の改定により、出席停止
の期間が一部変更になりました。解熱した日は、「解熱した
後2日」には含まれないので注
意してください。



インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ

くしゃみ・せきの
しぶき… $5\mu\text{m}$

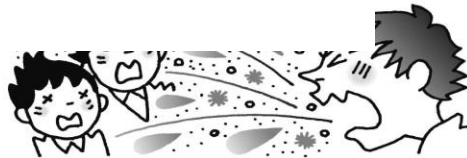
花粉… $20\sim 30\mu\text{m}$

★細菌の大きさは、 $1\sim 50\mu\text{m}$ ぐらい。

くしゃみ・せきのしぶき
は、ゴルフボールぐらい

花粉は、バスケットボール
ぐらいの大きさです。

ト



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

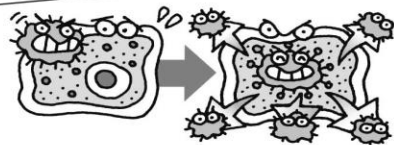


発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

生き方



ほかの生物の細胞にもぐり込み、自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り、仲間を増やしていく。

強み



毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの



●うがい・手洗い



●ワクチン※

※ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。



●健康的な生活で、免疫力を高めた体

