



足利工業高校(全日制)

みなさんこんにちは、寒い季節となり体調を崩しやすくなる時期になって参りましたがいかがお過ごしでしょうか。インフルエンザも流行り始め対策が必要だと思います。そこで「特徴」「予防」「対処」をご紹介します。

インフルエンザの特徴

- ・風邪と違い急に 38 度の高熱が出る（A 型）
平熱や微熱の場合もある（B 型）
- ・風邪よりも顕著に症状が現れる（痛み、だるさ、筋肉痛など）
- ・風邪と比べて咳やくしゃみ、鼻水などの呼吸器系の症状は最初現れにくい
- ・11 月～3 月に急激に流行

	熱	咳 くしゃみ	鼻水 鼻づまり	のどの 痛み	関節痛	頭痛	腹痛	吐き気	下痢
風邪	○	○	○	○	—	○	—	—	—
インフルエンザ	◎	○	○	○	◎	◎	—	△	—

インフルエンザの予防

- ・予防接種で免疫力をつける
インフルエンザにはいくつかの種類があります。予防接種はその年はやりそうな数種類を混ぜて作られているので毎年受けると、更に効果が上がります。

予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

- ・換気をする
換気をしないと室内にいるインフルエンザ菌を減らす事ができません。
環境検査では毎回基準値を上回る悪い結果になっています。
1 時間に 2 回は寒くても換気しましょう。
教室の窓を対角線上に 2 カ所少し開けておくことも有効です。



- ・家に帰ったら手洗いうがい
石けんで泡立ててしっかり洗いましょう。
手の甲や指先、手首までしっかり洗うことが重要です。
指と指の間も忘れずに洗います。
手洗いは手をこするだけでなく流水で洗い流すということが大切です。
ササッと手洗いを済ませているみなさん、丁寧に手洗いをしましょう。



- 生活習慣

しっかり睡眠をとり、バランスの良い食事をする事で免疫が向上します。野菜や果物からビタミンをとることも大切です。

- マスクをつける

湿った空気を吸うことで、鼻や喉の乾燥を防ぐ事ができます。

流行前におさらい… マスクの使用方法

①鼻の部分を軽く曲げ、折り返す。



②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



③鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



一般的に広く市販・使用されている不織布製のマスクは、1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密閉してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、マスクを外した（さわった）後には石けんでの手洗い忘れずに。

- 湿度を50%～60%で保つ

湿度を保つことで、気管の粘膜の繊毛が上手く機能しウイルスが体内に入るのを予防出来ます。

- 外出を控える

人が多いところを避け、ウイルスをもらわないように気をつけます。

乾燥注意。

ウイルスにねられますよ。



しっかり予防でカゼをノックアウト!



インフルになった時の対処法

- ・病院に行って薬をもらい、その薬をちゃんと飲む
- ・暖かくして安静にする
- ・発熱や発汗のより脱水状態になるので、スポーツドリンクや経口補水液などの飲み物を十分にとる
- ・食事は消化の良い物をバランス良く
- ・熱が高いときは保冷剤などで頭や首を冷やす
- ・熱が下がったからといってむやみに外に出ない

終わりに

インフルエンザについて深く知ることができましたか。

インフルエンザは出席停止です。かかってしまったときは登校することはできません。担任の先生に連絡してください。

だんだん寒くなります。しっかりと体調管理をして予防しましょう。

今月の担当は N2 大木亮平・今井悠貴

K1-1 坂井勇斗・茂木美玲