



# ほけんだより 1月

平成31年1月28日  
石川県立飯田高等学校  
保健室



**インフルエンザ、流行中！！**



石川県内でインフルエンザ患者が急増しています。本校においても、いつインフルエンザが流行してもおかしくない状況であり、油断禁物です。流行を防ぐには一人ひとりの心がけが第一！「自分がかからない」ためだけでなく「他の人にうつさない」ためにも、予防は万全に！

## こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



## 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は40～60%に。

## 一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます



## マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

## 規則正しい生活

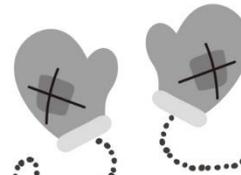
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

## 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

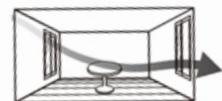
## 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



### 教室の換気は“休み時間ごとに”必ず行うこと！

- \*1時間に1回、5～10分程度だけでも、十分に空気を入れ替わります
- \*対角線上にある窓を開けると、空気の通り道ができて効率アップ◎



\*\*\*\*\*



体調が悪い時は  
ムリせず休養を

朝、体調に異変を感じたら、自宅で体温を測ってください。熱がなくても、頭痛・全身のだるさ・かぜ症状（のど痛・咳・鼻水）などが急に現れた場合は、インフルエンザの可能性が高いです！体調がどんどん悪化し、自分が我慢している間に他の人へうつしてしまうことも考えられます。少しでもインフルエンザが疑われる場合は、無理に登校せず、自宅で休養しながら様子を見ることをおすすめします。

## “アルコール手指消毒液”を上手に活用しよう！

各教室にアルコール手指消毒液を配布しました。アルコール手指消毒液は間違った使用方法では効果が十分に発揮されません。正しく使用し、インフルエンザ予防に役立ててください！

### アルコール手指消毒液はいつ使うの？

→石けんで手洗いを行った後、水分を十分に拭き取ってから使用します。手が濡れている状態だとアルコール濃度が低下してしまうため、効果がありません！



### 手の消毒に必要な量はどれくらい？

→使用量の目安は、手全体につけてこすったときに20～30秒で乾くくらいの量です(ポンプ半プッシュ程度)。一度に大量に使用すると手荒れの原因になってしまいます。自分の手の大きさに合った量を使用しましょう。

### アルコール消毒をすれば手洗いしなくてもOK？

→アルコール消毒液は必ずしもすべての細菌やウイルスを殺菌できるわけではありません。例えば、インフルエンザウイルスには効果的ですが、ノロウイルスに対する効果は薄く、アルコール消毒液を使用しても殺菌できません。感染予防に最も効果的なのは、石けんでの手洗いです。食事前・トイレ後などは消毒だけで済ませず、必ず手洗いをしましょう！



\*\*\*\*\*

## ＊ じつは冬も大切 ＊ 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

### 「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

### 引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



### ＼ ホットドリンクで身体を温めて免疫力アップ！ ／

- ・ **紅茶**                    テアフラビン（殺菌作用）←最近話題！インフルエンザウイルスを15秒で無力化！  
△ミルクティー    ミルクのたんぱく質とテアフラビンが一緒になると殺菌作用が低下
- ・ **緑茶**                    カテキン・テアニン（殺菌作用）、ビタミンC（疲労回復）
- ・ **はちみつレモン**    はちみつ（疲労回復・のどの炎症を抑える・殺菌作用）、ビタミンC（疲労回復）
- ・ **ココア**                ポリフェノール（殺菌作用）←生姜をプラスするとさらに温まります！
- ・ **ホットミルク**       トリプトファン（リラックス・安眠効果）

他にも色々あるので、お気に入りを探してみてくださいはいかがでしょうか？  
なかの、毎日のはちみつレモンを飲んでます◎

