

# 保健だより

★12月号★

石川県立金沢二水高等学校

平成20年12月5日 発行

今年も、インフルエンザ流行の兆しが出ています。県内では1名の患者が出ていますが、年末にかけて人の交流が激しくなり、また寒くて乾燥した条件でウイルスは活発化しますので、今後十分に予防を心がけてください。

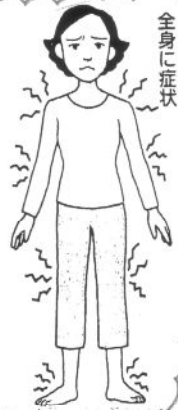
## ★★★インフルエンザ予防 虎の巻！★★★

### インフルエンザと風邪はどう違う？

インフルエンザは「全身の病気」といわれ、ウイルスで全身の細胞が影響を受けるため高熱や筋肉痛、関節痛などの症状が出る。風邪は「局所の病気」で、鼻の症状が多く、場合によっては下痢などお腹にくることもある。ただし自己判断するのではなく医療機関に行き、確実に判断してもらってくる。検査はのどの粘膜や鼻水を採りウイルスの有無を調べ、約15分で結果がわかる。

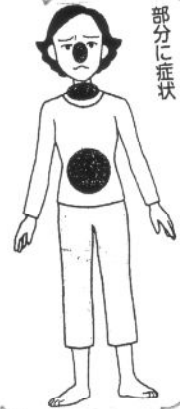
#### インフルエンザの場合

高熱  
筋肉痛  
関節痛



#### 風邪の場合

鼻・のどの症状

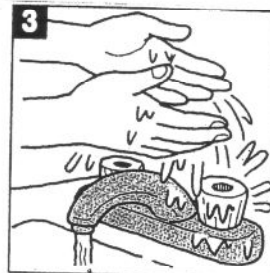


かかる前に

手洗い

20秒間は続けて！さっと洗い流すのはNG！

手を洗う習慣をつけよう。ウイルスは手先にたくさんついている。手の表面を覆う皮脂の奥にもウイルスが入り込むため水だけでなく石けんをつけて洗うのがポイント。洗い流す際は最低でも20秒は洗う習慣をつけよう。指の間はウイルスが付きやすいのでこすり洗いを。また固形石けんはウイルスが付着しやすいので液体石けんがベター。汚れた蛇口では意味なし、蛇口も洗おう。



うがい

カテキンの多い緑茶で効果

緑茶に含まれるカテキンは強い殺菌・抗菌作用があるため緑茶でうがいをするのが◎。出がらしのお茶は捨ててしまわず、うがい用に再利用。紅茶でも効果あり

効果的うがいの仕方・・・コップ1杯分を、2～3回に分けて、喉の奥の方まで洗うようなイメージで、上を向いてする。出がらしのお茶をペットボトルに入れて洗面所に常備しておく

マスク・・・喉の保護と他人にうつさないために着用しよう！



## 洗顔

## 帰宅後は忘れずに

インフルエンザ流行時に人ごみに行かなければならないときは、マスクの着用は常識。ただし、マスクをしているからといって安心は禁物。マスクで覆われた部分以外にウイルスが付着している可能性があります。家に帰ったら手洗いやうがいと一緒に、顔も洗おう。

## 加湿

## 濡らしたタオルを振り回して加湿器代わりに

インフルエンザウイルスは高い湿度と高い温度に弱いので、加湿器を活用するとよい。部屋の湿度は50～60％に保つことが大事。20％程度の乾燥した状態だとウイルスは90％生存するが50～60％にすると10％まで下がる。加湿器がない場合は、濡れタオルを固めに絞り、部屋の中でぐるぐる回すのも加湿効果が高い。お湯に浸したタオルの方が蒸気が上がり、加湿しやすい。洗濯物を部屋干しにするのもひとつの手。



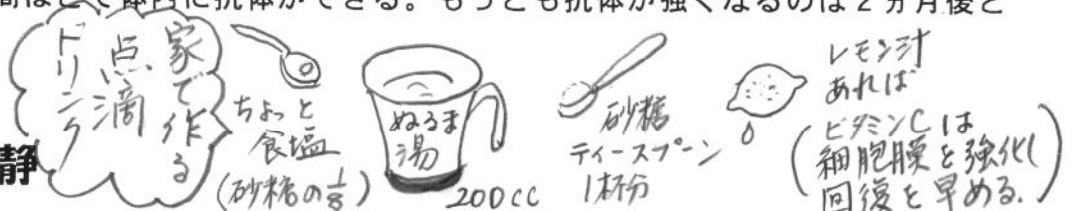
## 予防接種

予防接種を受けよう (医療機関の料金は平均2000～3000円)

例年、12月ごろから流行し1月下旬から2月がピーク。予防接種を受けるなら早めにする。予防接種を受けて2週間ほどで体内に抗体ができる。もっとも抗体が強くなるのは2ヵ月後となる。

## かかった後に

## 水分の補給と安静

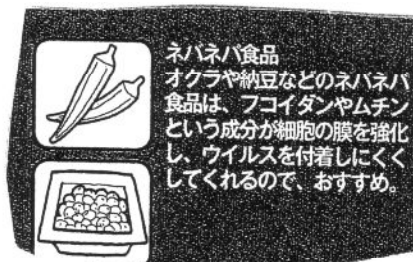


体内に吸収されやすいスポーツドリンクなどで水分補給し安静にすることが重要。動かず安静にしていることが大切。筋肉や関節に負担をかけないようにする。

## 栄養で免疫力アップ!

普段から、睡眠を十分にとったり、バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくのもインフルエンザ予防には不可欠。

鍋物で野菜やたんぱく質をたっぷりとり、味噌鍋がおすすめ。味噌には小腸の粘膜と強く働く働きがある。免疫力アップに効果的なβグルカンを多く含むきのこなど野菜に加え、アミノ酸や良質のたんぱく質を含む鶏肉を入れるとよい。



## お願い

- 自動販売機の紙コップの飲み物はその場で飲み、持ったまま移動しないでください。廊下等にこぼして汚したり、熱湯がかかって火傷の危険もあります。(実際火傷をした生徒がいます)
- 水分の補給には家からお茶等を持参してください。