

ほげんだより 2月

2月の保健目標
よぼう
かぜを予防しよう

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザB型が流行しています

感染症が再び流行し始め、学級閉鎖も出ています。1月下旬から新型コロナウイルス感染者が出始めました。現在は、並行してインフルエンザB型の感染者が増えています。近隣の学校でもインフルエンザB型が増えているようです。感染拡大を防ぐため、高熱でなくても休養を優先し、早退等早めの対応をお願いすることがございます。ご理解とご協力をお願いします。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに罹患した場合、登校許可申請書の提出が必要です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



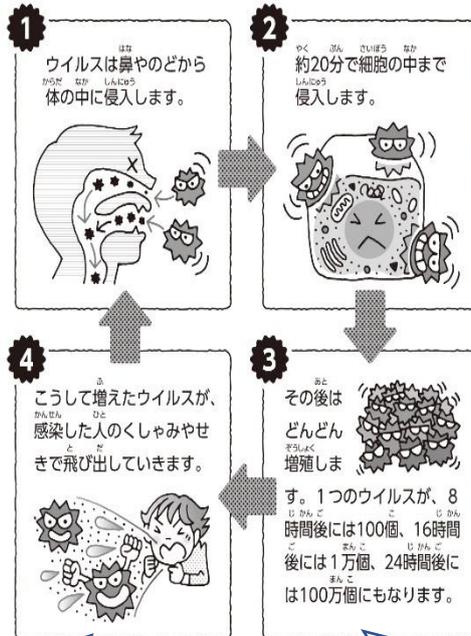
インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は?

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

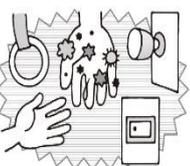
適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。

なぜうつる?



飛沫感染 感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

接触感染 感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



インフルエンザB型は、胃腸症状が多いといわれますが、高熱になる場合や、解熱した後に再び熱発する場合もあるそうです。

インフルエンザは風邪よりも急に熱が上がります。朝は平熱だったのに、2～3時間後には39℃まで上がることもあります。