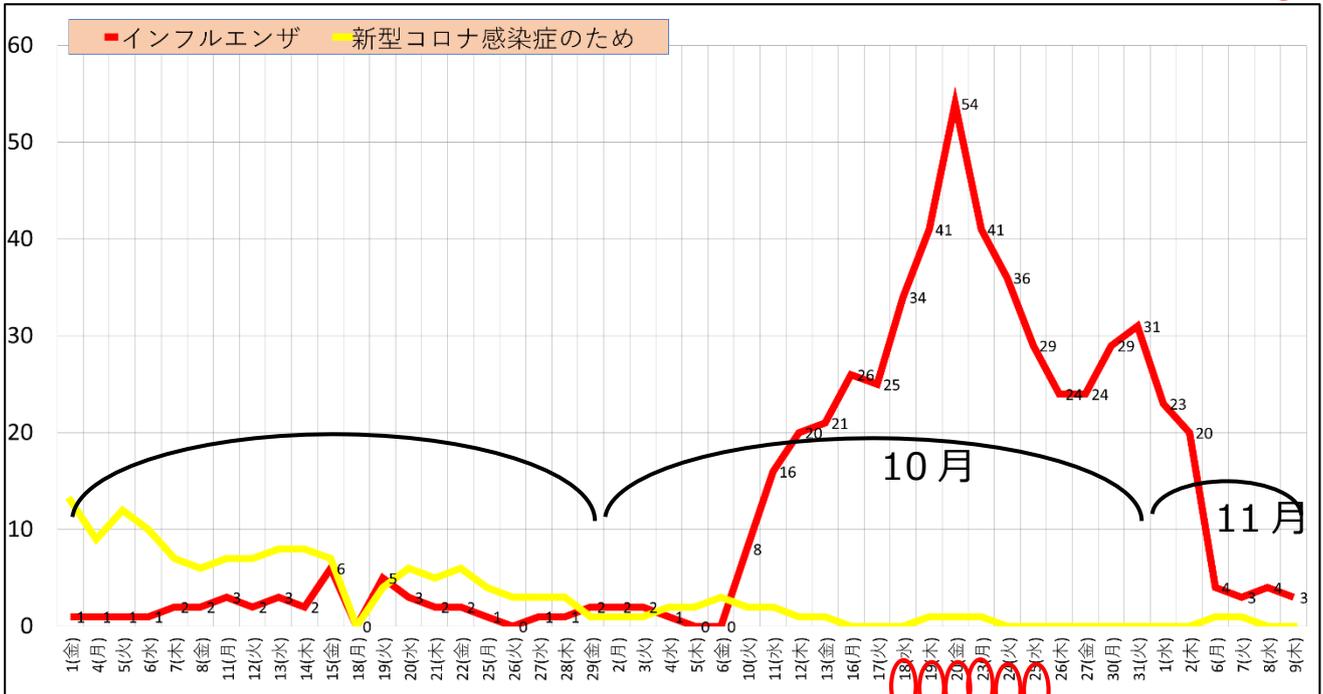


Health Promotion

インフルエンザの流行



令和元年1月にインフルエンザの流行があってから約4年ぶりにインフルエンザが流行しました。これは袋井中学校だけではなく、磐周の小中学校、近隣の高等学校でも同じ時期の流行状況でした。

11月9日現在、罹患者は数名です。全体では15%ほどの生徒が罹患しています。症状は「高熱(39度以上)、のどの痛み、咳」が多いようです。

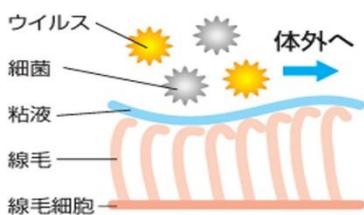
インフルエンザはA型、B型、C型があります。現在流行しているのはA型ですが、A型のウイルスは144種類あるといわれています。型が違えばまた罹患することがあります。引き続き、感染予防に心がけましょう。

「寒いからかぜを引く？」

平均気温がマイナス50～60度と言われる南極では、ほとんどかぜをひかないと言われます。寒さだけではかぜをひかないのです。



〈正常なのどの線毛運動〉



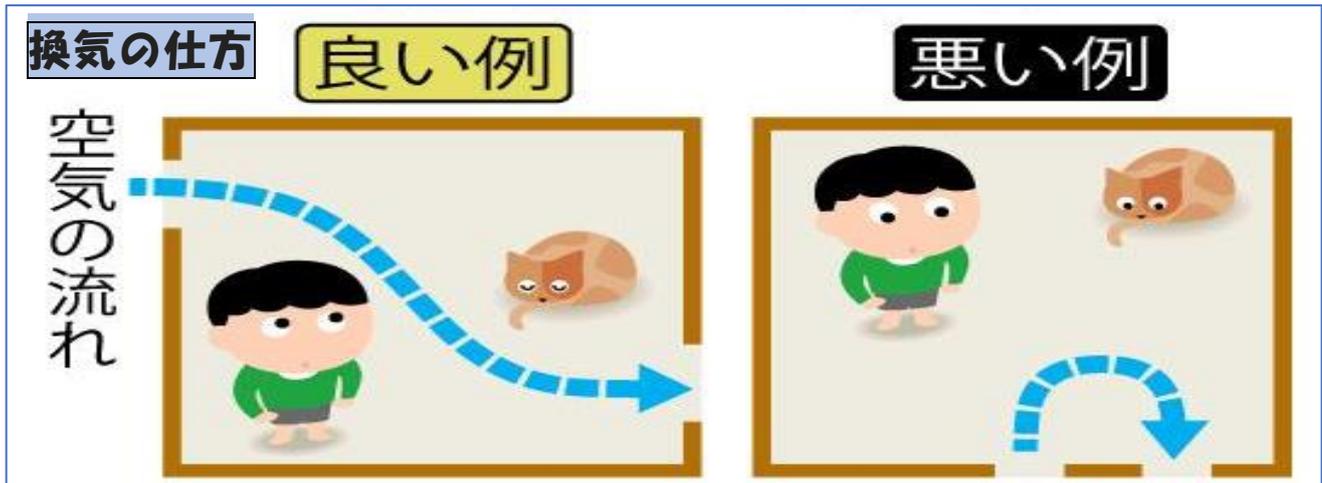
かぜの原因はウイルスや細菌です。これらの病原菌が私たちの体の中に入っても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれます。しかし、線毛は乾燥に弱く、乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。

冬は空気が乾燥し、くしゃみや咳をした時に病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。空気中には病原菌が増え体の中に入る確率が高くなるのに、線毛の働きが弱くなってしまいうためかぜなどの感染症にかかりやすくなります。

感染症対策《換気と加湿でウイルスを減らす！！》

換気 = 物理的に風を起こしてウイルスを室内から追い出す。

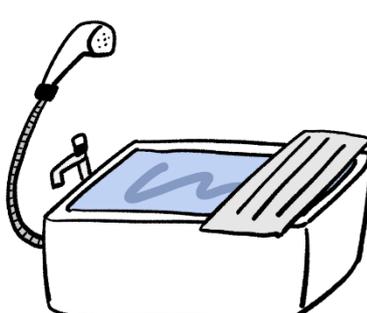
加湿 = ウイルスが生存しにくい環境をつくる。



- 風の流れができるように対角線上にある2方向の窓を全開にする。
- 普段の家族だけの生活に限って言えば、快適な気温と湿度を保ちつつ、午前と午後に1回ずつなど、時間を決めて時々行う。
- 来客がある場合などは換気をこまめにする。

ウイルスは空気中に3時間ほど生存するともいわれていますので、換気で室外に排出することが重要です。

加湿の方法

部屋で湯を沸かす 	霧吹きでミストを空中散布する 	部屋干しをする 
バスルームを開放する 	簡易加湿器を使う 	加湿器を使う 