



1月号

北九州市立河内小学校
平成30年1月9日 No.17
保健室 近原 聡子

1月のほけんもくひょう

よほう かぜを予防しよう!



明けましておめでとうございます。河内小学校のみなさんは、規則正しい生活で冬休みを楽しく過ごすことができましたか？

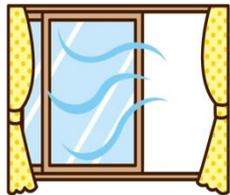
北九州市内では、インフルエンザが流行しています。手洗い・うがいを必ずして、感染症を予防しましょう！

寒い時期のけがや病気に注意しましょう!

こんなことに気をつけましょう!



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



1時間に1回、換気しましょう。



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう。



早寝早起きをしましょう。

北九州市でインフルエンザが流行しています!

このような生活をしている人はいませんか？
規則正しい生活・うがい・手洗いをし、インフルエンザを予防しよう!

かぜのインフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人!



なんの数字かな?

38℃ 38℃をこえる熱が急に出たら、かぜではなく、インフルエンザかもしれません。

50~60% 空気が乾燥すると、鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50~60%に保ちましょう。

48時間以内 熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1~2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

インフルエンザウイルスは直径10,000分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。

10,000分の1mm

インフルエンザに 関係のある数字です

12~3月 インフルエンザの流行する期間です。特にしっかり予防しましょう。

インフルエンザうつるのは熱が出る前日と当日、そしてその3~5日後まで。くしゃみやせきの中のウイルスでうつります。熱が下がるとウイルスの数も減っていきます。

1~2m せきやくしゃみと一緒にでたインフルエンザウイルスは、つばの重さで1~2mしか飛ばません。けれど乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウイルスは軽くなり、空気に浮かんで遠くまで行くことができます。

部屋が乾燥していると、インフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生きのびています。湿度を約50%にすると、6~8時間後にほとんどいなくなります。