

ウイルス感染に注意!

感染予防対策6か条!

てあら 手洗い つめや指の 間もきれいにしよう!	うがい 外から帰ったらうがいをしよう!	かき 換気 定期的に空気の入れかえをしよう!
しょくじ 食事 バランスのとれた食事で水分補給!	マスク ウイルスを入れないようにしよう!	きゅうぎょ 休養 十分な睡眠と休養を取りましょう!

これから増える恐れのある感染症! インフルエンザについて

インフルエンザは、感染者のせきやくしゃみ、ウイルスがついたものを触ることなどにより、ウイルスを体内に取り込んでしまったことで発症する病気です。インフルエンザウイルスは、体の中に入って8時間後に1個のウイルスから100個、16時間後に1万個、24時間後に100万個と、短時間にどんどん増えていきます。ウイルスが100万個以上になると、自覚症状の悪寒や寒気があり、38℃以上の熱が出ます。つらいインフルエンザにならないように、予防をしっかりとっておきましょう。

ウイルスは飛びます!

インフルエンザウイルスは、感染した人のからだから飛び出します。おしゃべりをしたときせきやくしゃみをしたとき、下の図のように飛び出します。

せきをしているときは、1.5~3m飛びます。	
お話をしているときは、1m飛びます。	
くしゃみをしたときは、3~5m飛びます。	

感染した人のからだから飛び出したウイルスは、空気中に90秒間ぐらい漂っています。その間に、まわりの人がウイルスを吸い込むことにより感染が広がります。感染の広がりを防ぐためにも、せきエチケットを守りましょう。

感染症予防のポイント! マスクの効果

<マスクはなぜするの?>

- ポイント1: 空気中のウイルスをからだの中へ入れないようにするため
- ポイント2: ウイルスが含まれているせきやくしゃみなどをほかの人へ飛ばさないようにするため
- ポイント3: 鼻やのどの湿度を高め、侵入してきたウイルスが増えるのを抑えるため

はなとくちの両方をおおう。
 ゴムひもを耳にかけろ。
 すきまがないように、あごまでひだを広げる。

インフルエンザにかかってしまったら...

まずは病院に行き、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでは登校を控え、しっかりとおうちで休みましょう。

インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ	かぜ	
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39~40℃	熱	37~38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

インフルエンザにかかったら、必ず学校へ連絡してください。