

期末考査も終わり、2学期の行事はクラスマッチのみとなりました。12月に入り、日を追うごとに寒さが厳しくなり、本格的な冬が到来したなど感じる毎日になってきましたね。同時に寒さが厳しくなると頭に浮かんでくるのがインフルエンザです。本校でもインフルエンザに罹患した生徒がいます。本年度は流行時期が早く、鹿児島県内でも**3週連続インフルエンザ罹患者が増えています**。昨年度の同じ時期を比較しても**昨年度の約3.3倍**にあたる人数がすでにインフルエンザに罹患しているようです。冬休みを楽しく過ごすために、インフルエンザについての知識を再確認していきましょう。

質問 なぜインフルエンザは流行するとニュースになるのでしょうか？（風邪はほとんどニュースにならない）

答え インフルエンザは風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者、持病を持っている人では重症化し、場合によっては命を落とすこともあります。ニュースで取り上げることで、みなさんに周知予防に努めてもらうよう働きかける効果があります。

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染しておこる感染症で、38度以上の高熱、頭痛や関節痛、全身の倦怠感などの症状が現れる。

「インフルエンザ」と「風邪」の症状の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

* 潜伏期間は1~4日（平均2日）で多くの場合1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ人の中には、肺炎を併発したり、基礎疾患を悪化させる場合があります。

感染を拡大させないため、対策しましょう

★感染経路をきちんと把握しよう。

飛沫感染: インフルエンザは、インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することで感染します。

接触感染: ドアノブなどの環境表面についていたウイルスへの接触により、鼻や口などの粘膜や傷口などを通して感染します。

★手洗いうがいをしっかりしよう。

★定期的に換気をしよう。

★体力をつけ、免疫力をあげよう。
(ウイルスをよせつけない体をつくろう。)

インフルエンザと診断された場合

インフルエンザの症状がかなと思ったら、まずは病院を受診し検査しましょう。インフルエンザは法定伝染病の1つであり、罹患した場合は定められた期間登校を控え治療に専念しましょう。

登校基準: 発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで

上記の基準を満たしたら登校しましょう。自宅安静中は体温を測り、経過をみてください。本校には登校届があります。体調が回復した際は、登校届、病院から貰った薬の説明書を担任もしくは保健室へ提出しましょう。

インフルエンザ予防 あなたのレベルはどれくらい?

習慣編

毎日の生活で、インフルエンザ予防のレベルを測ってみよう。

① 朝ごはんを食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)	② 栄養バランスよく3食を食べている (a.毎日 b.時々 c.食べない)	③ 夜ぐっすり眠っている (a.毎日 b.時々 c.眠れない)	④ 外出から帰ったら石けんで手を洗う (a.毎回 b.時々 c.洗わない)	⑤ 流行時の外出は避けている (a.いつも b.時々 c.避けない)	⑥ 部屋が乾燥しないように加湿している (a.いつも b.時々 c.しない)	⑦ 一時間に一回は部屋の換気をする (a.いつも b.時々 c.しない)	⑧ 流行時の人混みではマスクをする (a.いつも b.時々 c.しない)	⑨ 体を冷やさないようにしている (a.いつも b.時々 c.してない)	⑩ 毎年予防接種を受けている (a.毎年 b.時々 c.受けない)
---------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

採点は a...5点 b...3点 c...0点
合計 50点

知識編

どれくらい知っていますか？

① 石けんと流水の <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> は、インフルエンザ予防の基本です	② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で、 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 力が高まります	③ 手で <input type="text"/> <input type="text"/> を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります	④ 急に <input type="text"/> <input type="text"/> 度以上の熱が出て、全身の症状があったらインフルエンザかもしれません	⑤ 鼻や <input type="text"/> <input type="text"/> の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛がびっしり生えています	⑥ 線毛は部屋が <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> すると、動きが鈍くなります	⑦ インフルエンザが苦手な <input type="text"/> <input type="text"/> は、50~60%です	⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> を出しています	⑨ インフルエンザはせきや <input type="text"/> <input type="text"/> から飛沫感染します	⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1 <input type="text"/> <input type="text"/> です
--	---	---	--	---	--	--	---	---	---

正解は 1問5点
合計 50点

ひらかな整え、カタカナがなまをよ。

保健室より

いよいよ冬休みがやってきます。冬休みの計画はもう立っていますか？いつもなら学校にいる時間が自分の好きなことをして過ごせる時間になりますね。SNSやゲームの時間が増える人もいるのではないでしょうか？好きなことに時間を使うことも良いのですが、たまには携帯やゲームを置いてみませんか？家族とゆっくり話す時間を作ったり、体を動かしたり、外に出て季節を感じる時間を作ったりして過ごす冬休みも有意義な時間の使い方だと思います。

来年は2020年、オリンピックの年です。干支ではねずみ年。12干支でいうと「ねずみ(子)」は1番最初にくる干支です。西暦・干支をみても何か始まりを感じさせてくれる年ですね。来年はどんな1年にしたいですか？今年1年が良い年であったと感じられ、来年が素晴らしい年になることを願っています。