

ほけんだよい インフルエンザ 対策号

令和7年度 11月 大阪市立墨江丘中学校 保健室

11月に入り、肌寒さを感じるようになりました。全国的にインフルエンザA型が流行し、本校でも咳から始まり、発熱や全身倦怠感などの体調不良を訴える生徒が増えてきております。ご家庭でも必ず登校前にお子さまの健康観察をしていただきますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。

また感染予防のために、早寝、マスクの着用、手洗いの励行も併せてお願ひいたします。



◆ インフルエンザの症状

インフルエンザの潜伏期間は通常1～2日ほどあり、その後突然症状が現れるのが特徴です。
かぜ様症状から始まり、悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、合わせて、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。腹痛がある人もいます。

◆ 手洗いをしっかりと！

帰宅後、食前、鼻をかんだ後…
 石けんをつけて丁寧に洗いましょう！



◆ 自分たちで予防しよう！

感染症は、体力の低下とウイルスとの接触の二つによって引き起こされます。

不規則な生活リズムや栄養バランスの悪い食生活、継続的なストレスや睡眠不足は、ウイルスへの抵抗力を低下させます。そんなときにウイルスの感染経路に接触すると、感染症にかかるリスクは増大します

風邪やインフルエンザのウイルスに感染する経路は「飛沫感染」と「接触感染」に大別されます。

ひまつかんせん 飛沫感染を防ぐには

★換気をしよう!!

1時間に1回、5分以上の換気が有効とされています。

換気はウイルスを除去するだけでなく、室内の二酸化炭素濃度も下がります！

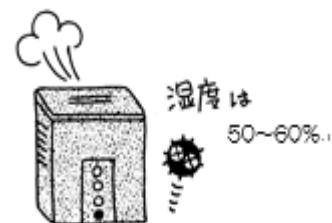
二酸化炭素の濃度が上がると頭痛や疲労感が出てくることがあります
換気によって濃度が下がり、勉強の効率を上げることができます。



★湿度を上げよう!!

ウイルスは湿度が高いと動きがにぶくなります。室内に湿度計を置き、湿度を50~60%に保ってください。ぬれたタオルを干したり、洗面器に水をはっておいておくなど、工夫してみてください。

家庭では、室内の湿度を高めながらバランス良く栄養を取れるので、鍋物を食べるのもよいでしょう。牛乳や豆乳、はちみつには喉を潤す効果があり、乾燥による風邪を防ぐ食材のひとつとしておすすめです。



せっしょくかんせん 接触感染を防ぐには

★マスクをしよう!!

接触感染を防ぐには、ドアノブや水道の蛇口など「不特定多数の人が触れる物」を触った手で目をこすったり口元をさわったりしないように気をつけることが大切です。多くの人は無意識に自分の目元、口元、鼻など顔のあたりを触っています。マスクをすると、のどの乾燥を防ぐだけでなく、顔を触ることをおさえることができます。



★こまめに手洗いを！ ハンカチは毎日洗濯して新しいものを持ってきてください！

こまめに手洗いをしましょう。トイレの後や食前だけでなく、授業が1時間終わったタイミングで洗うのもいいでしょう。ジェル状のアルコール消毒液を持ち歩くのもよいと思います。

また、うがいをすることで、ウイルスを除去し、のどの粘膜を潤すことができます。

口やのどの粘膜を乾燥させないように、こまめに水分補給をすることも感染予防に効果的です！

手を洗った後は、ズボンやスカートのすそで拭く…のではなく、持ってきたハンカチなどで拭くようにしてくださいね。

