

ほけんだより



R6.2.1

インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



1月1日、能登半島で地震が発生し、大きな被害が出ました。
私は、学校が明るい笑顔と声に満ち、当たり前勉強や運動に取り組める事ができる幸せを、改めてかみしめています。
多くの学校で、まだまだ大変なご苦勞をされている関係者の皆様にエールを送るとともに、それぞれが自分にできることを考えていきたいものです。

～3.11 被災地視察研修に
参加して part7～
令和5年3月27日～29日の間、「3.11 被災地視察研修」に参加しました。

大川小学校で、多くの死者を出した要因は何だったのでしょうか。当時中学校教師だった遺族の佐藤さんは、いくつか述べられました。まず、海岸から離れた学校に、津波など来ないだろうと言う過信。次に、教職員間の意思疎通がうまくできていなかったと言う事実。私は、どちらも、どの学校でもあり得る課題だと思いました。

佐藤さんは言います。だからこそ、日頃の訓練で、災害時の行動を決めて行動しておく事が大切だと。
現地の言葉「大川小学校が教えてくれる。」

インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?



飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

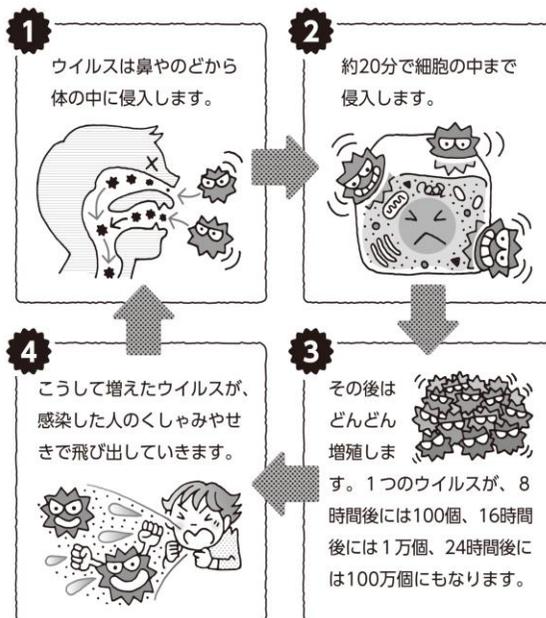
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は?

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。