

ほけんだより がつ 2月

令和2年度2月17日
岡崎市立矢作北中学校

No.10

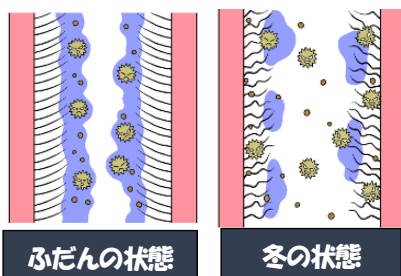
今年の冬は例年に比べると暖かく、暖冬と言われていますが、最近では本格的に冷え込む日が増えてきました。今季の本校のインフルエンザ感染者数は右の表のとおりです(2/13 現在)。ピーク時と比べると落ち着いてきていますが、まだまだ油断はできません。これからの時期は、卒業式や入学試験など大切な行事が続きます。引き続き予防に努めましょう。

	インフルエンザ 感染者数
1年	19名(6.2%)
2年	23名(8.5%)
3年	12名(4.2%)

かぜ・インフルエンザに効果的な意外な予防方法は・・・？

かぜ、インフルエンザの予防には「手洗い」「うがい」「マスク」が一般的であると思います。そのほかにも、予防方法を紹介します！

①水分補給



冬は寒くなり、空気の乾燥によって、のどが乾燥し、体内に細菌やウイルスが入りやすくなります。水分補給をこまめにする事で、常にものどがうるおった状態に保ち、細菌やウイルスの侵入を防ぐ機能が高まり、かぜやインフルエンザを予防することができます。

②歯みがき



鼻やのどの粘膜はウイルスがなかなか付着しないように膜でおおわれています。ところが、口の中が汚れていると、口の中の細菌がその膜をこわすので、ウイルスがくっつきやすくなり、体の中に侵入しやすくなります。歯みがきを行い、歯や口の中をきれいにする事で、ウイルスの侵入を防ぎ、かぜやインフルエンザの予防ができます。口の中をきれいに保つと、インフルエンザの発症率は1/10まで下がるという結果も出ています。

③顔洗い

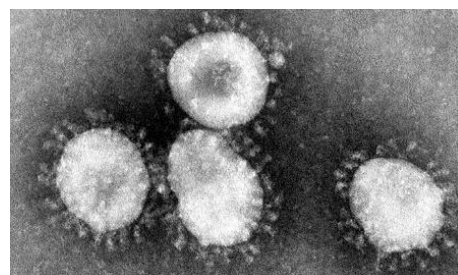


普段、机やドアノブなど様々なところを触るので手をよく洗いましょう。また、人は無意識のうちに手で顔を触れています。そのため、顔にもウイルスが付着している可能性が高いため、帰宅後は手洗いと同時に顔洗いをすると効果的です。毎日、たくさんの患者さんを診察する病院の医師も実践しているそうです。

新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

新型コロナウイルス感染症とは？

今まで、人で感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。



コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染を起こすものはこれまで6種類が知らされています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは SARS(重症急性呼吸器症候群)とMERS(中東急性呼吸器症候群)で、それ以外は感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのようにして感染するかは、現時点では「飛沫感染」と「接触感染」の2つが考えられます。

1. 飛沫感染



感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

2. 接触感染



感染者がくしゃみや咳を手で押さえる、その手で周りの物に触れてウイルスが付く、別の人がその物に触ってウイルスが手に付着、その手で口や鼻を触って粘膜から感染。

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

どんな対策をしたらいいの？

石けんを使った手洗いや、マスクの着用などの一般的な感染症対策が重要です。咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、マスクなどで口元を押さえるなど、咳エチケットも心がけましょう。