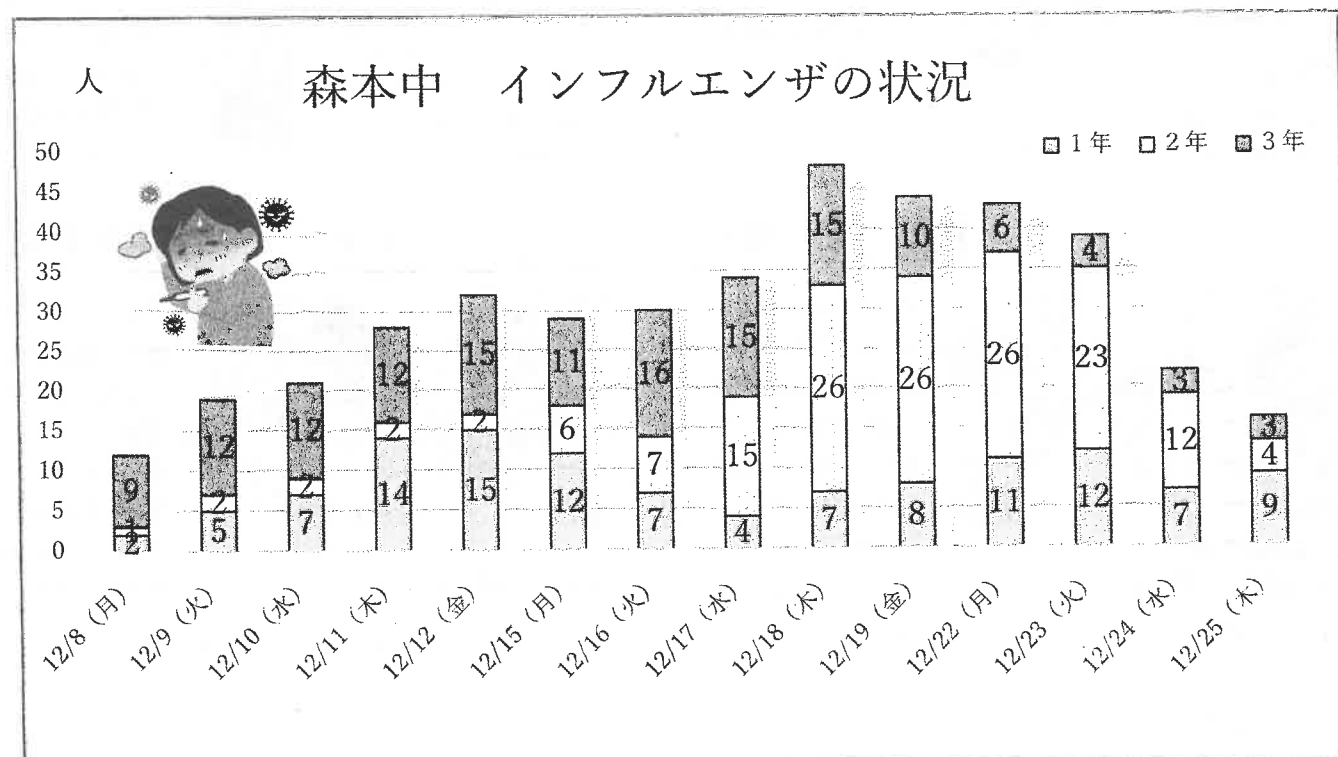


ほけんたより 12月

2025. 12. 25
森本中学校 保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。
感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に
念入りに行いましょう。

今みなさんが一番気になるインフルエンザの様子です！



※2年生は12/19（金）と12/22（月）に学年閉鎖しています。（19日と22日の2年は18日と同じ値になっています）

※12/18（木）をピークに少しずつ減ってきてはいますが、まだ心配な状況です。



もう知っていることかもしれませんが・・・

インフルエンザの出席停止期間

はつしょうご 発症後5日を経過し、かつ、けいか 解熱後2日を経過するまで

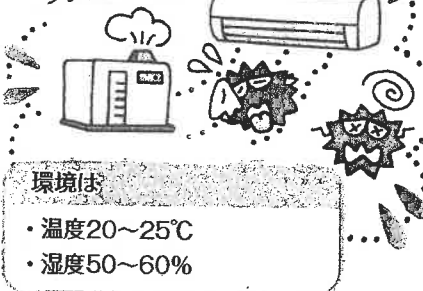
発症日（熱など症状が出た日）を「0日目」とし、その翌日から数え5日間は休む必要があります。
また、解熱（熱が下がること）した日を「0日目」とし、そこから2日間は休みます。これにより他者への感染リスクを低減することができます。

インフルエンザを予防する 3つのステージ



ウイルスを減らす

これで、ウイルスはグッと減ります



保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は
・温度20～25℃
・湿度50～60%

換気で追い出す



インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているため換気で追い出しましょう。

換気は
・1時間に1回
・対角線の窓を開ける

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは
・外から帰ったら
・食事の前に

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は
★に、すき間を作らない

ウイルスと戦う

のどまで運ぶ痰にして出す



線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は
・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
・マスクもど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

適度な運動をする
十分な睡眠をとる
ストレスを軽減する
栄養バランスよく食べる