



\*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

## インフルエンザの感染を防ぐポイント

### ～石川県感染症発生動向調査におけるインフルエンザ注意報が発令されました～

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。現在、長田中学校でインフルエンザに感染している人はすべてA型です。A型とB型の感染力はとても強く、コロナ前の日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。

ひまつかんせん

**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  
 別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染

**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  
 別の人がある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



#### 【インフルエンザから身を守るために】

##### (1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう

- ・外出先から帰宅時や給食前などこまめに手を洗う
- ・ウイルスは石けんに弱いので、正しい方法で石けんを使って手を洗う

##### (2) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。教室では、エアコンを使った暖房で乾燥しがちですが、実際はコロナ対策で窓が開いているので、適切な湿度(50%～60%)が保たれています。喉が気になる人は、休み時間などに少量の飲水をおすすめします。もちろん、ウイルスの出入りを防ぐためのマスクにも保湿効果があります。

##### (3) 人混みや繁華街への外出を控える

不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

現在、本校では1、2年生の学級に、1～6人程度のインフルエンザ罹患生徒がいる状況ですが、この土日で大半が、出席停止期間の基準「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」を過ぎ、学校に復帰できそうです。欠席している生徒のみなさん、1日も早い回復をお祈りします！

この土日に大会やコンテストに出場する剣道部、陸上競技部、科学部のみなさんの健闘をお祈りします！