

# 保健だより

平成31年1月25日発行  
県立神戸高等学校 保健室

3学期が始まり、約3週間が経ちました。学校ではインフルエンザや、  
かぜ様症状で欠席する生徒が増えてきています。

細心の注意をはらい、感染予防を心がけましょう。



## インフルエンザの流行が警報水準となりました！

インフルエンザの流行が警報水準となりました。1月より流行が急速に拡大しています。  
現在、神戸市内では、インフルエンザA型が主に流行しています。

インフルエンザは咳やくしゃみの際に、口から飛んだウイルスを含む水滴（飛沫）を吸い込むこと、またその水滴が付着したものを触った手で自分の鼻・口・目などの粘膜を触ることで感染します。

外出後は手洗い・うがいをしっかりと行うこと、身体の抵抗力を高めるため、日頃から十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

インフルエンザに感染すると、発症後3～7日間程度はインフルエンザウイルスが排出される（咳やくしゃみなどの飛沫に含まれる）と言われています。周囲への感染予防のため、解熱後も咳が続く場合は、マスクを装着するなどの咳エチケット、また手洗いを心がけましょう。

**特徴**：突然の発熱、強い感染力

**症状**：高熱、のどの痛み、咳、鼻水、筋肉痛、関節痛、頭痛、倦怠感など

**感染経路**：飛沫感染・接触感染

**潜伏期間**：24時間～72時間

「感染しない」ために、「感染させないため」には

- 1 手洗い・うがいをこまめに行う ※手洗いは15秒から30秒かけて丁寧に！
- 2 十分な休養とバランスのとれた食事を心がける
- 3 適度な湿度の保持（50～60%）
- 4 教室・部屋の換気をこまめに行う
- 5 人混みは避ける
- 6 咳エチケットを心がける

# インフルエンザウイルスとマスクについて

インフルエンザは、主にせきやくしゃみなどの飛沫によって感染が広がります。インフルエンザの広がりを防ぐには、まず感染した人が、せきエチケットとしてマスクをすることが大切です。

## せきエチケット



くしゃみやせきから出る飛沫は、約2m飛ぶと言われています。くしゃみやせきが出る場合は、マスクをして飛沫の拡散を防ぎましょう。

もし、手元にマスクがない場合、せきやくしゃみの際は、ティッシュなどで口や鼻を覆いましょう。口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。せきやくしゃみを手で覆った場合は、石けんを使用し、手を洗いましょう。

## ウイルスと飛沫のサイズ

インフルエンザウイルスは、約 $0.1\mu\text{m}$ 前後の粒子です。小さいといわれるPM2.5でも名前のおりに直径 $2.5\mu\text{m}$ 以下の粒子ですので、インフルエンザウイルスはかなり小さいことがわかります。しかし、インフルエンザウイルスは、この状態で感染するものではありません。

実際には飛沫と呼ばれる $5\mu\text{m}$ あるいはそれ以上の水の粒に乗っていて、患者と会話をしたり、患者のくしゃみを浴びたりすることで感染します。比較的大きな水の粒ですから、マスクで防ぐことが可能であると考えられます。

## マスクを使用するときの注意点

- 1 マスクをつけるときは、鼻・口・あごをしっかりと覆い、隙間をなくすこと。
- 2 使用したマスクを捨てるときは、フィルター部分は触らず、ひもを持って捨てること。また、マスクを外した後は、手洗いを充分にすること。

## 冬も水分補給でかぜ対策！

水分補給は、うがい、手洗いと同じようにかぜの大事な予防策です。



かぜのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。なので、水分補給で、のどや鼻の粘膜を潤すと身体に侵入しづらくなるのです。また、侵入したウイルスを鼻水やたんと一緒に外に出す作用もスムーズになります。この冬も水分補給をこまめにしましょう。