

# 体も元気が出る(まけぬこより)

NO.6

H27.1.16

松橋中保健室

力ゼ・インフレンザ撃退号!!

## 警報! インフレンザ!!

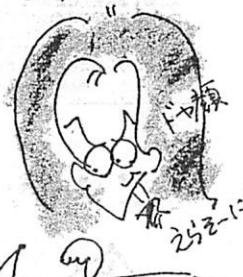
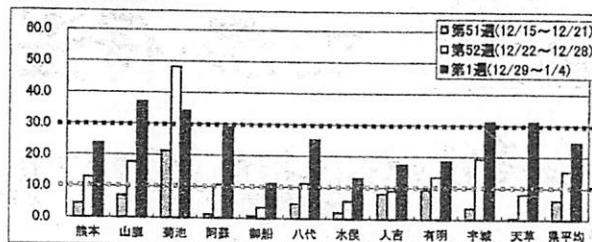
冬休みが終わり、10日間が過ぎました。  
いよいよ、インフレンザシーズンの到来です。

松橋小学校では、学級閉鎖が出ております。  
松橋中学校では、1月15日現在で21人が。

インフレンザ出店停止中。ちなみに下のグラフは公表されて  
いる最新版(といえども1/29-1/4)の県下の状況です。

感染症を制するには、「知識と行動」。自分自身にも  
周囲の人々を守るためにも、予防に力を入れましょう。

○定点あたりの患者報告数

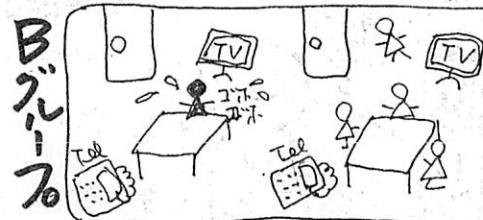


## まずは、力ゼの予防法を教えてあげましょ!

力ゼ患者(人)+健康な人(10人)から3日間 同じ部屋でくらす感染実験



患者と健康な人が、制限なく、一緒に生活します。



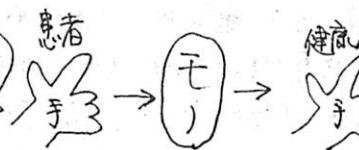
部屋の物とあべて2つずつ準備し、患者と健康な人が同じ物を使わぬようにして生活します。

さて、健康な人10人中

何人の人に力ゼがうつったか?

Aグループ 8人  
Bグループ 2人

つまり力ゼは  
右の経路で  
うつります。



さわった物から  
うつっていく。これを  
接触感染  
といいます。

力ゼだけではなく、あらゆる感染症は、接触によってうつります。

インフレンザも感染性胃腸炎も、おとふくらで、風邪も、あれもこれも  
だから、すべての感染症予防の基本は手洗いなのです!!

いま問題

手を洗う前と水でカンタンに(5秒くらい)に洗って後では、  
手の表面についている細菌の数はどうなるでしょうか?  
手を洗う前にについていた細菌の数と100とします。

答え:(手を洗う前にについていた細菌の数を100とします)



洗う前(100)



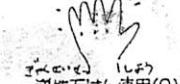
水でカンタンに(120)



水でていねいに(17)



石けん使用(4)



逆手石けん使用(0)

水でぬらしていく程度  
では、爪や指紋の中  
にいる細菌が、水  
で吸って、手の表面に  
みてます。

正しい  
手洗いを!!



# カゼとインフルエンザは別物です！

カゼの感染経路 → 接触感染  
インフルエンザの感染経路 → 接触感染 + 飛沫感染



してますか？  
咳エチケット

「飛沫」とは、患者がくしゃみや咳によって飛ばしきりの事です。(飞沫の粒にウイルスが付着している)

1回のくしゃみで約200万個、咳で約10万個のウイルスが飛び立ちます。患者から1ヘルメット距離なら、その飛沫で直接吸いこみ感染します。これを飛沫感染といいます。

飛沫はマスクで防げますか。飛沫は乾燥して空气中に浮いています。ウイルスは死んでしまう難しくなります。

だから、本来、マスクは患者の飛沫を飛ばさないためにつけるものです。



せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。

ティッシュが無いときは、手で押さえずに、肘や二の腕に顔を当てて口や鼻を覆いましょう。

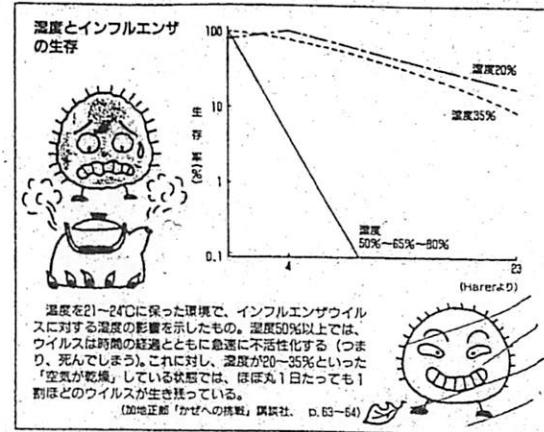
ウイルスが手から手へとうつることを知れば、この重要性がわかります。口に手をあてた場合はすぐい手洗いを。

せきをしているときは、マスクをつけましょう。

使用後のティッシュは、すぐフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。



# インフルエンザウイルスは、低温・低湿度がお好き。



左のグラフは、ウイルスと湿度の関係をあらわしています。一般的に、ウイルスは、低温ほどよく生存できます。つまり、『低温・低湿度』の日本の冬に、インフルエンザが流行するのはあたり前なのです。

## 加湿・保温

そして何よりも重要なのは普段から抵抗力・免疫力をつけて。

食べる（栄養）・ 寝る（休養）・ 遊ぶ（運動）

特に本校中生に不足

大きく分けると

### 感染症予防は3つ



1. バイキンなどのとまどいへたり → 加湿・保湿・換気 (マスク) 人混みに行かない
2. 感染経路をカットする → 手洗い・うがい・マスク
3. 抵抗力・免疫力をつける → くつねる・みどり 予防接種

えこくとも  
大切なこと

毎年、インフルエンザで亡くなるのは1万人前後。その多くが高齢者と乳幼児です。自分の感染予防や、周囲の大切な人の命を守りましょう。