ほけんだより 冠

平成３１（2019）年１月８日　　伊丹市立西中学校

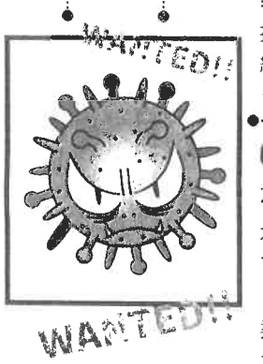
ある感染症が世界に広く爆発的に流行することを「パンデミック」と呼びます。記録に残っている中で特にひどかったのは、第一次世界大戦中に流行した「スペイン風邪」。世界の人口の約３割近くが感染したとも言われ、大勢の死者を出しました。このスペイン風邪の正体こそ「インフルエンザ」！　今回はインフルエンザについて詳しく学びます。



彼を知り
己を知れば
百戦殆うからず

インフルエンザと自分を知るべし！

WANTED! ? インフルエンザウイルス



大きさ

0.1 ミクロンくらい
（１mmの10,000分の１）

仕事

細胞をのっとってどんどん仲間を増やす

- 体内にウイルスが急激に増えて症状が出る
- 排出するウイルスが増えて感染力が強くなる

特技

変身

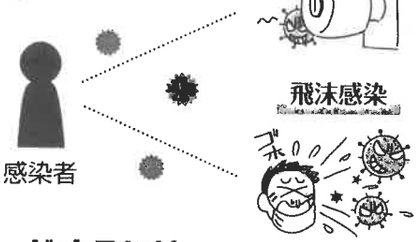
排除しようとする免疫細胞に見つからないように毎年形を変える

出身

水鳥の腸内？

水鳥の感染から始まっていると言われている（鳥から直接ヒトに感染することはほとんどない）

こうして広がるインフルエンザ



接触感染

感染者が触れたスイッチやつり革などから手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染

飛沫感染

感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

ガードするには



せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。



飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。



潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

空気感染はしない？

感染者の呼気にもウイルスが含まれていて、狭い空間に一緒にいるだけで感染する可能性があるのではないかと、最近の研究で指摘されています。



あなたのウイークポイントは？ VSインフルエンザ検定

ポイント	項目	○をつけてね	点数	小計
免疫	毎日三食食べている		1 2 4 6	/30
	栄養バランスよく食べている		1 2 4 6	
	睡眠時間を十分確保している		1 2 4 6	
	適度な運動の習慣がある		1 2 4 6	
	ストレスを溜めないようにしている		1 2 4 6	
予防	こまめな手洗いを心がけている		1 2 4 6	/30
	正しい手洗いの方法を知っている		1 2 4 6	
	人混みを避けている		1 2 4 6	
	部屋を適度に加湿している		1 2 4 6	
	予防接種を受けている		1 2 4 6	
もしかかってしまったら 対策	病院に行って検査を受ける		1 3 5 8	/40
	所定の日数は登校・外出しない		1 3 5 8	
	マスクを正しくつける		1 3 5 8	
	使ったティッシュはすぐに捨てる		1 3 5 8	
	こまめに水分補給を行う		1 3 5 8	



△ 1 ～ 39　…がんばりましょう
○ 40 ～ 84　…もう少し
◎ 85 ～ 100 …よくできました

合計　　／100

免疫の点数が低かった人

抵抗力が弱まって、かかりやすくなっているかも。普段から規則正しい生活を心がけましょう。



予防の点数が低かった人

インフルエンザに備える力が弱いです。「自分は大丈夫」なんて思わずに、予防のための行動を。



対策の点数が低かった人

感染を拡大させてしまうかもしれません。周りの人へのあたたかい配慮も忘れずに。

