

インフルエンザに要注意！

新発田南高等学校 保健室

症状

急激な発熱にはじまり、次いで頭痛、腰痛、全身の倦怠感、喉の痛み・咳などが見られます。

感染経路

感染している人の咳やくしゃみとともに、インフルエンザウイルスが小さな飛沫(しぶき)となって空気中に飛び散り、これを周りの人が吸い込むことや、インフルエンザウイルスがついた手で、目や口を触ることで感染します。

予防法

- 1 栄養・休養・睡眠を十分にとる。
- 2 手洗いとうがいの徹底。
- 3 マスクをつける。なるべく人ごみは避ける。
- 4 換気を十分に行い、保湿に心がける。
- 5 暖かい服装(保温効果のある下着・タイツ等の着用)。
- 6 体調の悪い人は、早めに休養・受診する。



この時期、特に気をつけて欲しいのが、マスクエチケットと換気です！
ウイルスは話すだけで1m、咳をすると3m、くしゃみで5m以上も飛ぶと言われています。

家族がインフルエンザにかかったとき気をつけることは？

- 患者はマスクをする … またハイリスク群など予防が必要な方にはマスクの着用をお勧めします。咳やくしゃみの飛沫から感染するのを防ぐ効果もあります。
- うがい、手洗いをする … 手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- 時々部屋の空気を入れ換える … ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥している
•部屋の湿度を適度(50~60%)に保つ … とウイルスが長時間空気中を漂っています。

栄養と休養を十分取り、体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

