

すこやかだより

No.11
2024.12.4(水)
上川高校 保健室

徐々に朝晩の冷え込みが強くなり、雪がちらつく季節になりましたね。皆さん登下校の際は暖かい格好をしていますが、学校内では寒そうな格好をしている生徒も時々見かけます。学校内でも暖かい格好をして、風邪を引かないようしっかりと**ぼうかんたいさく** 防寒対策をしましょう！とはいえ、防寒対策だけでは風邪を引いてしまうこともありますよね…。特に最近、風邪引きさんの来室や欠席が増えています。これから流行し始める感染症に負けない体を作りましょう！

流行が予想される2つの感染症について知ろう！

インフルエンザ	感染症名	新型コロナウイルス感染症
平均 2 日	かかってから 発症するまで	2～7 日
ひまつ 飛沫感染、接触感染	感染経路	ひまつ 飛沫感染、接触感染
おかん 悪寒、頭痛、高熱（39－40℃）で発症。 全身症状： けんたいかん 倦怠感、頭痛、筋肉痛等 呼吸器症状： のど 喉の痛み、 せき 咳、鼻詰まり等	症状	主な症状は、発熱、咳、全身のだるさ等の 風邪のような症状。 頭痛や下痢、味覚・嗅覚異常なども起こ ることがある。 無症状のケースもある。
発症した後 5 日*経過し、かつ、 <u>解熱し</u> た後 2 日経過するまで。	出席停止期間	発症した後 5 日*経過し、かつ、 <u>症状が軽</u> <u>快した後 1 日**経過するまで。</u>

*発症日を 0 日目とする。

**「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることをいう。

Q. 飛沫感染ってなに？

A. 飛沫感染とは、感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、口や鼻から病原体が多く含まれた小さな水滴が放出され、それを近くに居る人が吸い込むことで感染することをいいます。

つまり

コロナもインフルも
予防法は同じなのです！！



冬こそ！水分をとって感染症を予防しよう！！

夏は熱中症対策のために嫌というほど水分を摂っていた皆さん！冬になると水分摂ること、忘れていませんか？実は、冬も水分不足が命取りなのです！！冬に水分を摂る人は、水分不足の人よりも断然感染症にかかりにくい！

鼻やのどの奥の粘膜には、
「線毛」が隙間なく生えている。

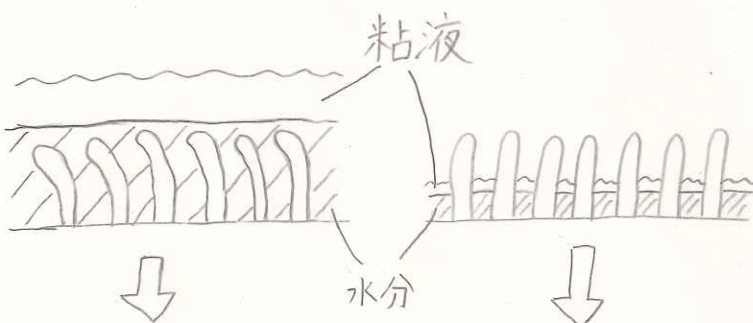


線毛は波のような流れで常に動いている。(線毛運動)

水分を摂っている人

水分を摂っていない人

水分をしっかり摂っていると、線毛を動かす役割のある粘液が十分に作られる。

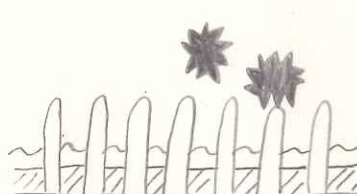


水分を摂っていないと粘液の量が減り、線毛が乾燥する。

ウイルスが侵入する。



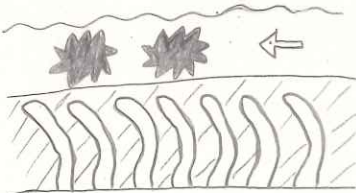
ウイルスが侵入する。



線毛の波のような流れに沿って、ウイルスが体外に押し流され、痰として排出される。

水分が少ない分、纖毛運動が弱まり、ウイルスが流れ出ず体内に残ってしまう。

体外へ



川をイメージするとわかりやすいよ！

感染しにくい

感染しやすい

水のない川は流れないね！