

# ほけんだより

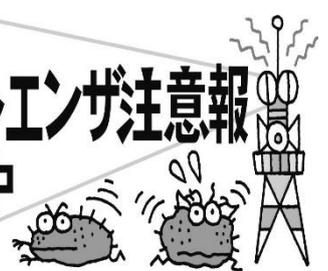


東水沢中学校 保健室 / 2023 年 12 月 6 日 発行 NO. 13

市内の小中学校でインフルエンザの流行による学級・学校閉鎖措置が取られています。本校でも、インフルエンザで欠席している人が増え始めました。今後の流行が心配されます。

手洗い、うがい、マスク、換気や消毒等、流行の予防に取り組んで参りますので、引き続きご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

## インフルエンザ注意報 発令中



## ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザ、コロナウイルスやノロウイルスなど、冬の感染症をひきおこすウイルスが体に入ってくる方法は、「飛沫感染」と「接触感染」です。ウイルスが体に入らないようにするために、自分にできることをしっかり取り組みましょう。

### 飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルス  
が混じっていて、それを  
吸い込んで感染します。



### 接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な  
どにさわった手で、口や  
鼻などにさわることで、  
ウイルスが体に入ります。



#### 【マスク】

ウイルスが混じったせきやくしゃみが周囲に飛ぶのを防ぐために、また、飛沫を吸わないように「マスク」をしましょう！



#### 【かんき】

暖房で乾燥した空気は、ウイルスにとってすごしやすい環境なので、空気を入れかえましょう。



#### 【手あらい】

手にくっついて、体に入ろうとするウイルスを石けんでていねいに洗い流して退治しましょう。

#### 【うがい+水分補給】

うがいで、のどについたウイルスを洗い流しましょう。

また、こまめに水分をとり  
のどの乾燥を防ぎましょう



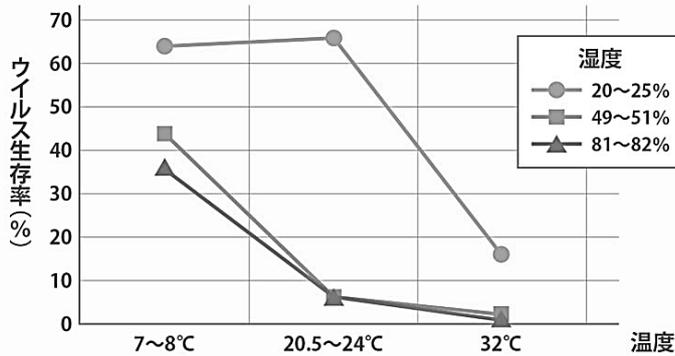
# 湿度が低いとウイルスは長生きする！

インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみによって飛び散った「飛沫」により感染します。この、飛び散ったウイルスは、空気中ではどのくらい生存しているのでしょうか？

下の図は、実験装置にインフルエンザウイルスを浮遊させ、温度や湿度を変えてウイルスの生存率の変化を見た実験結果です。



## インフルエンザウイルスと湿度・温度の関係 (6時間後生存率)



出典/Harper,G.J.Airborne micro-organisms: survival tests with four viruses. J.Hyg.Camb,59:479-486,1961

インフルエンザウイルスの寿命は湿度で決まる - ウェザーニュース (weathernews.jp)

湿度が 20.5~24°C の場合、湿度が 20~25% では6時間後にインフルエンザウイルスは 66% 生存していましたが、湿度を 49~51% に上げると生存率は 3~5% に落ちました。

湿度を保つことで、空気中のインフルエンザを激減させることができるということです。

気温は 23°C 前後、湿度は 50~60% がインフルエンザが一番苦手な環境です。ウイルスが増えにくい環境を作って、インフルエンザにかかる可能性を少しでも減らしていきましょう！

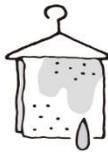
簡単！

エコ！

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れたタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

体の内側も潤いを！  
水筒を持って来ていますか？  
温かいお茶でもいいですね。

こまめな水分補給でカゼ予防



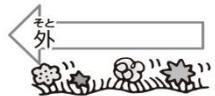
冬

はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

