

インフルエンザに注意しましょう。



流行期に入ったインフルエンザの患者数が、今シーズンで初めて注意報レベルを超えたことが9日、厚生労働省の発表でわかった。昨シーズンより1週間ほど遅い。厚労省は、全国約5000医療機関の報告をもとに患者数を推計している。発表によると、昨年12月24～30日の1週間の患者数は約44・6万人で、1医療機関当たりでは11・17人と、注意報レベルの基準値10人を超えていた。東京は11・53人。例年1～2月が流行のピークで、今後も増加が予想される。患者数を年齢別で見ると、15歳未満の子どもだけで計18・8万人となり、全体の半数近くを占めている。厚労省感染症情報管理室は「手洗いの徹底、マスクの着用で感染を予防してほしい」と呼びかけている。〈1月10日 YOMIURI ONLINE より一部抜粋〉

1、インフルエンザって何？

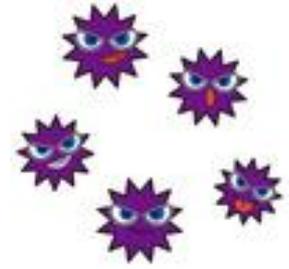
特技：変身、排除をしようとする免疫細胞に見つからないように、毎年形を変える

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

(鳥から直接ヒトに感染することはほぼない)

大きさ：1ミクロンくらい(1mmの10,000分の1)

仕事：他者の細胞をのっとして自分の細胞をどんどん増やす

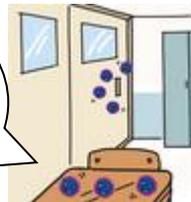


2、どうやって感染するの？

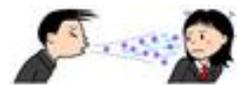
1、接触感染



ウイルスが付いている場所はたくさんある。



2、飛沫感染



～こんなデータがあります～

数年前に、米国の国立衛生研究所(NIH)が、地下鉄の乗客249人を対象に行った調査によると、顔を触る回数が、1時間当たり平均で**3.6回**。

別の調査では、人は鼻を3時間で**16回**、唇を**24回**触るといふ報告やパソコン作業中の人は、5分間に**1～3回**顔を触るといふデータもあり、私達が無意識に顔を触っていることがわかります。



予防方法を確認しましょう。

1、うがいのポイント

○ 水道水をコップに入れる。



手でコップを作ると、ウイルスが手についているかもしれないので危険です！

○ 1回目は水を口に含み“ぶくぶく”と口の中をゆすぐ。もう1度口に含み、顔を上げて“がらがら”と言いながら喉を洗う。



ぶくぶく。がらがら。のどにしっかり水分を入れましょう！

2、咳エチケット

①マスクの使用

○ 顔の形・大きさに合ったマスクを選ぶ。



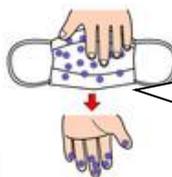
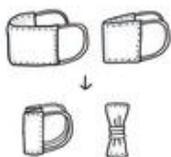
サイズが大きいときは
ひもで調整しよう！

○ 咳をするときはマスクの上から手で押さえる。



○ 捨てるときは汚れている側を内側にして丸めゴミ箱に捨てる。

たたみ方



マスクの内側には
ウイルスがたくさん
ついています！

② マスクを忘れたとき

○ ハンカチなどで口を押さえる。



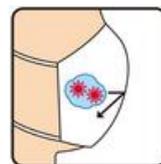
ハンカチを次に使うときは使っ
た面を内側にして使っていない
きれいな面を使いましょう！

○ 手で口を押さえたときは手を洗う。



③ マスクの効果

湿度 40%以下、気温 15℃以下になると、ウイルスは活発に動き回ります。マスクをつけると適度な湿気が保たれ、鼻やのどなど粘膜にウイルスが存在しにくく、線毛運動によるウイルスも排泄も促進されます。また、マスクをつけることでのどの炎症の回復が早まるといわれています。また、無意識に顔を触る人も防ぐことができますよ。



④ 水分補給も大切

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給ですが、冬場は忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい、手洗いと同じようにかぜの大事な予防方法です。かぜのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手です。だから水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すと体に侵入しづらくなるのです。また、侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。かぜで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などあるときも水分はどんどん体から出ていきます。いつも以上に水分補給を心がけましょう。



クイズ、世界のかぜ対策



Q 国とかぜ対策の説明であっていると思うものを線で結びましょう！

国名

風邪対策

①ロシア

・A 薄切りにしたタマネギをゆでたものに、はちみつを加えて飲む。



②スイス

・B ハチミツとこしょうを混ぜた物にショウガをつけてかじる。



③インド

・C 温めた牛乳にハチミツを混ぜて飲む。



気になるものがあったら、試してみましよう！

① 答え：ロシアーC ② スイスーA ③ インドーB