

急に寒くなり 体調をくずす人が増えてきました。今年の冬は 例年より寒くなるといわれています。カメムシが冬発生する年は 寒くなるといわれていますが その通りになるのでしょうか。

かぜはもちろん インフルエンザにも注意が必要な時期になってきました。東広島市の幼稚園ではすでに学級閉鎖となったところがあります。広島市内でも インフルエンザによる欠席者が出始めています。

インフルエンザに注意

インフルエンザは ふうふうのかぜと同じように のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。急に次のような症状が出ます。

- 38℃以上の熱がある
- からだのあちこちが痛い(関節痛 筋肉痛)
- からだのだるい
- 頭が痛い



まわりに インフルエンザにかかっている人がいるときには、とくに体調の変化に気をつけて もしかしたら...と思ったら むりに登校せず 医師の診察を受けましょう。

今年の冬を元気に
 過ごそう!

予防しよう — インフルエンザ予防のポイント —

インフルエンザだと思ったら 早めに診察を受け ゆっくり休養することが大切ですが 一番大切なことは 予防です。

インフルエンザについて知ろう

大きさ

- インフルエンザウイルス: $0.1\mu\text{m}$ (1ミリの1万分の1)
- くしゃみ・せきのしぶき: $5\mu\text{m}$
- 花粉: $20\sim 30\mu\text{m}$
- 細菌: $1\sim 50\mu\text{m}$

- インフルエンザウイルスが 1mm だとすると
- くしゃみ・せきのしぶきは ゴルフボールくらい
- 花粉は バスケットボールくらいの大きさ



強み

毎年少しずつモデルチェンジするので 免疫細胞に覚えられにくい。



人体への侵入ルート

せき・くしゃみ = 飛沫感染

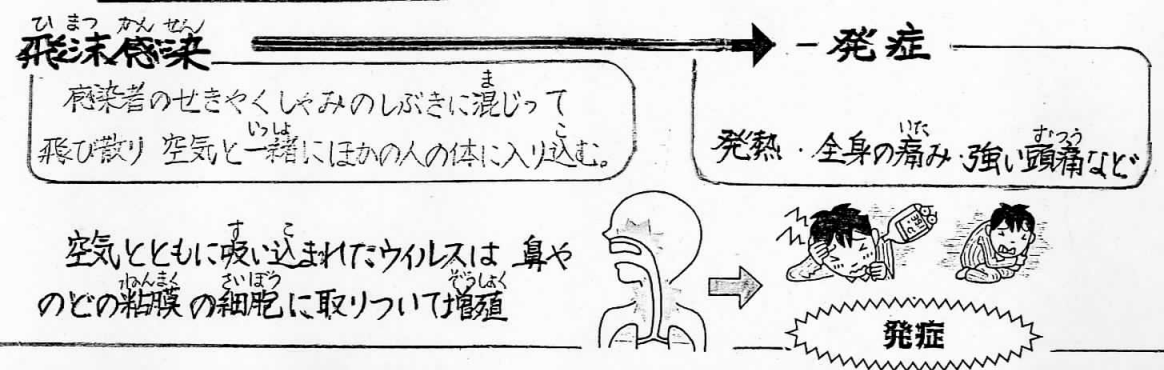
つばがしぶき

生き方

ほかの生物の細胞にもくっつき込み 自分の遺伝子をコピーして細胞を乗っ取り 仲間を増やしていく。

インフルエンザのうつり方 (感染経路)

インフルエンザは主に 感染者のせきやくしゃみなどの飛沫に含まれるウイルスが体内に入ることによって感染します。せきやくしゃみなど飛沫からの感染を防ぐことが重要です。飛沫が物やドアのついでについで 手をさわった手から口や鼻を通して感染するときもあります。



— インフルエンザの予防 — 手洗い・うがい・咳エチケット

ウイルスを入れない.....うがい・手洗い
 予防について考えよう
 咳エチケット



手洗いの効果

ウイルスを洗い流す ウイルスが付いた指で食事などをして体内にウイルスが入る可能性もあります。外出後や食事前には 石けんでよく手を洗いましょう。

うがいの効果

感染しにくくなる ウイルスは 口や鼻から入り、のどに届くとすぐに細胞に侵入してしまいます。数回のうがいで十分に取りのぞかれるわけではありませんが、口の中にあるウイルスの感染を助ける物質を洗い流すことで感染しにくくなると考えられます。



裏へ...