

マスクの効果

感染を広げない

マスクを正しく
つけよう!

感染者からの飛沫感染を防ぐためにマスクをすることも大切ですが、**感染者自身がマスクをする**ことの方が、周囲に感染を広げない効果が大きいと考えられています。

自分だけでなく、まわりの人のためにもマスクをしましょう!

心とからだの健康 2013-12

①鼻の形にあわせる



②両側の耳ひもをしっかりと結ぶ



③耳ひもをしっかりとかける



マスクにはのどや鼻の粘膜を乾燥から守る働きもあります。乾燥するとウイルスの侵入を防ぐせん毛の働きが低下します。

歯みがきでインフルエンザ予防



11月号で歯の健康を保つために歯みがきをするよう伝えました。歯みがきはむし歯や歯ぐきの病気を防ぐだけではありません。インフルエンザ予防にも役立つといわれています。

歯垢の中にはたくさんの菌がありますが、その菌が作り出す酵素でのどの粘膜の表面が傷つけられてインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。口の中をきれいにすると菌を減少させ感染を防ぐことができるそうです。



昼食後、歯みがきをしよう



その他 免疫力を高めてインフルエンザ予防

免疫力 = ウイルスやかみをやっつける力



健康的な生活で免疫力を高めよう!

早寝・早起き 十分な睡眠・休養 栄養バランスのよい食事 適度な運動

笑いので免疫力を高めよう!

ストレスやうつ状態で免疫力が下がることがわかっていますが、逆に「笑う」ことで免疫力が上がるのではないかと研究が進んでいます。



笑う → 脳が刺激され神経ペプチドがたくさん出る → NK細胞が活性化 → 免疫力がアップする

免疫機能活性化ホルモン

病気から体を守る免疫機能の一つ

その他の

笑いの効果... * 大笑いによってリラックスする

* 痛みを抑える神経伝達物質が増加し痛みを忘れる



インフルエンザワクチンの効果



発症後の重症化を防ぐ

ワクチンを接種し、体内に抗体ができる



インフルエンザウイルスに感染すると人間の体の中にはそのウイルスに対抗するたんぱく質「抗体」ができます。

ワクチンはこの働きを利用したもので、あらかじめ感染性をなくしたウイルスを接種することで、体内に抗体を作り、ウイルスに対する抵抗力をつけます。

※ワクチンを接種しても、インフルエンザに感染しますが、感染しても発病する可能性を低くする効果と、肺炎や脳症など重症化を防ぐ効果があります。

※ワクチンの副作用

ウイルスを不活化(感染性を完全になくす)しているので、ワクチンの接種が原因でインフルエンザを発症することはありません。



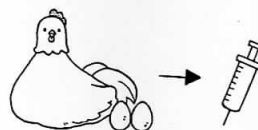
副作用はほとんどありませんが、ごくまれに接種した部分の赤み、腫れ、痛み、また、発熱、頭痛、寒気などが起こることがあります。通常は2~3日で回復します。

※ワクチンの効果

効果が持続する期間は接種した2週間後から半年からいです。

※ワクチンの製造方法

インフルエンザのワクチンは卵を利用して作ります。ニワトリの有精卵にウイルスを接種して増やし、その後ウイルスを不活化してワクチンの原液とします。



卵を使用するため、卵アレルギーのある人は、医師とよく相談をしましょう。

効果が現れるのは接種して2週間後
インフルエンザ予防接種を希望する人は
早めに接種しましょう

参考 心とからだの健康 2013年12月号 健学社
保健ニュース 2013年11月18日号 少年写真新聞社
保健ニュース 2008年11月8日号
健 2013年12月号 日本学校保健研修会