

いよいよ本格的な寒さがやってきました。気温が下がると風邪や感染症が流行します。インフルエンザや感染性胃腸炎が寒さとともに流行するので、この季節はより一層の注意が必要です。

12月になり岸川中学校ではインフルエンザ感染者が急増しました。さらに感染者が増える可能性もありますので、『自分のからだは自分で守る』意識を持って感染対策を行ってください。

## みんなで実行！インフルエンザ予防！！

### 1 こまめに手を洗う

★各教室に液体石鹸があります。石鹸を使って、1日に何度も手を洗いましょう。

### 2 人ごみや不要な外出を避ける

★人が多く集まる場所や、狭くて密閉された空間は感染する可能性が高まります。

出かけた後は、必ず手洗い・うがいをしましょう

### 3 咳・くしゃみが出るときは、マスクを使用する

★咳やくしゃみが出ない時でも、マスクを使用すると、口・鼻の乾燥を防ぐことができます

### 4 教室の換気を行う

★授業中も、常に窓を開けて空気を入れ替えて換気しましょう

### 5 朝、発熱していたら、登校しない

★朝、体調が悪いとき、微熱があるときは、無理をして登校せずに病院を受診してください。



## インフルエンザ変異株「サブグレードK」とは？

インフルエンザの感染が急拡大しています。

「サブグレードK」と呼ばれる新しい変異株が猛威をふるっているといわれています。厚生労働省は感染対策としてワクチンの予防接種のほか、手洗いやうがいなどの励行を呼びかけています。

### 「サブグレードK」の主な特徴

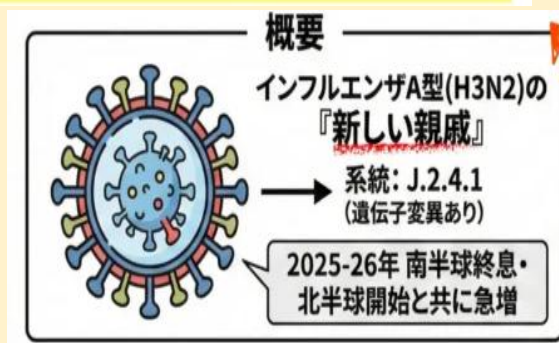
#### ■ 例年より流行時期が早い

昨年は12月になってからインフルエンザ感染者が急増しましたが、今年度は10月下旬から流行が始まっています。

#### ■ 若者に感染が広がっている

特に18歳未満、若年成人で感染が拡大しています。

**今までどおり、インフルエンザの感染対策を行うことで感染を予防できます**



# 「歯みがきしよう Week」12月8日(月)～12日(金) 身につけてほしい『歯みがき習慣』

歯ブラシ・歯磨き粉・手鏡・タオル 用意しよう！



## 歯みがきでインフルエンザ予防



インフルエンザは患者の咳やくしゃみによりウイルスが排出され、それを吸い込んで感染します。これを飛沫（ひまつ）感染といいます。

飛沫したウイルスは、タオル・電話・電車のつり革など、人が触れたものに付着し、乾燥した空気中に長くとどまります。このようなウイルスは、2～8時間感染力があるといわれており、それを口や鼻から体内に入れることによって、気道の粘膜でウイルスが増殖して高熱などの症状が現れます。

★ 気道の粘膜にはウイルスが簡単に付着しないようになっていますが、口の中の細菌が作り出す『プロアテーゼ』という酵素は、粘膜の表面にあるタンパク質を破壊してウイルスの侵入を手助けしてしまうのです。

この酵素を発生させないために、きちんと歯や舌まで磨いて口腔内を清潔にすることがインフルエンザの予防につながるのです。



## 『医薬品』を正しく安全に使っていますか？

風邪をひいたとき、頭痛・腹痛のとき、けがをしたときなどに、市販の医薬品を使うことがあります。医薬品には色々な種類があり、それぞれに決まった使い方があります。医薬品の使い方や選び方で正しいものに○、まちがっているものに×をつけよう。

- Q1 医薬品を1日でも早くつけたほうが、けがや病気が早くなおる・・・・・・【 】
- Q2 医薬品はお茶・牛乳でのむと、からだによい効果があらわれる・・・・・【 】
- Q3 医薬品には、病気やけがを治す力のほかに、予想しないようなはたらき（眠くなる・からだにブツブツができる など）があらわれることがある・・・・・・【 】
- Q4 薬局やドラッグストアには、病気やけがにあった医薬品を教えてくれたり、  
医薬品の質問に答えてくれる『薬剤師』がいる・・・・・・【 】

答え： 1) × けがや病気を早くなおすには、バランスのよい食事や十分な休養が必要です。

医薬品は「病気を治す力」を助けたり、悪化させないように働きます

2) × お茶や牛乳でのむと、ききめが弱くなることがあります。くすりはコップ1杯の水、またはぬるま湯でのみましよう

3) ○ 医薬品を使用してあらわれる、好ましくないはたらきを「副作用」といいます。  
「副作用」をさけるためにも、決められた使い方を守りましよう

4) ○ 医薬品のことでわからないことは『薬剤師』に相談しましよう。



