



令和5年10月19日
加古川市立平岡南中学校

要注意

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 が増えてきています

かぜ・インフルエンザ・コロナにかかる仕組み

- ① 鼻・のどの奥にウイルスが取りつきます。
しかし、粘液分泌細胞から、粘液が出て、ウイルスを洗い流します。これがうまくいっていれば、かぜにはかかりません。
- ② 鼻・のどが乾燥したり、全身の体調不良などで、ウイルスを追い出す働きが弱まっていると、ウイルスはのどの奥の細胞に入り込みます。
- ③ それを、体は外へ流し出そうとするため鼻水がひどくなります。
鼻水が出てくると、のどの奥に鼻水が流れて、咳も出やすくなります。
- ④ ウイルスが好きな体温は35～37度。それ以上の発熱があると増えなくなってきます。同時に熱が上がるとウイルスに対抗する免疫物質が活発になり、ウイルスを倒すことができます。インフルエンザやコロナウイルスの場合は、ウイルスを倒すために高熱がでます。

手洗い・うがいは感染症予防の基本！

かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染などの感染症にかからないためには、出来るだけ人ごみは避けたいところです。人が集まる場所には、ウイルスも集まっているからです。インフルエンザやコロナウイルスについても、空気中に浮遊しているウイルスが、直接のどに感染する以上に多いのが、ウイルスのついたものを手で触って、口や鼻の粘膜から入るといった感染も多くみられます。

しかし、逆に**触ってしまっても大丈夫な方法が、あります。**

それは、基本中の基本である「**手洗い**」と「**うがい**」です。

ウイルスや細菌が口に入る前に、手や口から洗い流してしまいましょう。



手洗いのコツ

石けんをつけて二度洗い

30秒手をこすり洗うと、流水だけでも、ほぼ無菌になりますが、石けんをつけることで、ウイルスをおおっているたんぱく質の膜が壊れます。

2度洗いの理由は、手のひらには、無数のしわがあります。そのすき間に入り込んだ、細菌やウイルスは、1度洗いだけでは、表面に浮き上がってくるだけで終わってしまうこともあるので、2度洗いがおすすめです。

1度目はサッと洗い、2度目は石けんをつけて、30秒間は手をこすり洗いするようにしましょう。



効果的ながらい

うがいものどの粘膜をうるおし、口腔内の細菌の量を減らせると考えられます。うがい薬がある人はそれを使用しても良いですが、なければ、塩や緑茶も効果があるとされています。

塩水うがい・・・ぬるま湯に塩を少しだけ入れ、うがいをします。
緑茶うがい・・・緑茶に含まれるカテキンの抗菌作用により効果があるとされています。

かぜなどの感染症にかからないために



睡眠

十分な睡眠をとることは、かぜ予防の中でも大変重要です。目には見えないけど、夜、からだの中では、免疫を高めるリンパ球が増えるのです。この時、からだがゆっくり休んでいることが大切です。「早寝・早起き・たっぷり睡眠」

水分補給

気温も低くなり、のどのかゆきは感じにくくなりますが、のどの粘膜をうるおしておいて、粘膜の防御力を高めておくことも大切です。こまめな水分補給も心がけましょう。

栄養バランス

かぜを予防するにも治すにもビタミンCが必要です。ウイルスにあらされた細胞の再生を、ビタミンCは1～2週間で回復するように助けます。ただし、本格的なかぜの時には、通常の5～10倍の摂取が必要です。ビタミンCは、野菜に多く含まれますが、これからの時期は、鍋料理がおすすめです。たっぷりのビタミンCとたんぱく質が取れる上に、体も温まります。

インフルエンザ・コロナウイルス感染症にかかった場合の出席停止について

発熱などの症状が出た日から5日間は出席停止となり、発熱などの症状が治まり2日経過してからの6日目から出席可能となります。

体調不良時は、無理しすぎずゆっくり休み、
はやく病気を治すようにしましょう。

