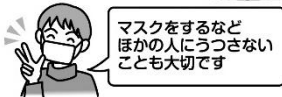


# みんな笑顔

別海町立別海中央中学校 保健通信 NO-037  
平成30年2月9日 文責 鶴田佐和子

## かぜ・インフルエンザ

体調が悪いときは、無理をしないで!



町内、近隣ではインフルエンザが蔓延しています。  
全国的には患者数が数百万人との報道もあります。  
中央中でも、発熱・のど痛・頭痛などを訴えて欠席する人が増えてきました。みんなが風邪やインフルエンザに感染しないよう、保体委員会もお茶うがいを呼びかけています。  
予防のためにマスクをつけている人も目につきます。

改めて、インフルエンザウイルスの感染の仕方やマスクの正しいつけ方を復習します。敵(ウイルス)を知ることが感染予防の鍵です。

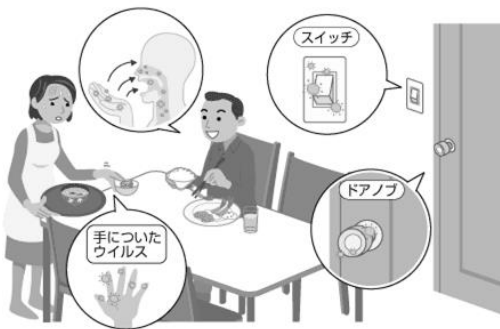
## インフルエンザウイルスの感染の仕方

### 接触

手洗いと消毒で予防

### 飛沫・空気

うがいとマスクで予防



ウイルスを直接触らなくても、ウイルスのついた手で触った、ドアノブ・スイッチ・手すり・電話などを介して感染していくことがわかっています。

危険な場所はゲームセンターなど、不特定多数が集まるところ。ゲーム機を触ることで感染が広がります。また、カラオケボックスもマイクはウイルス雑菌の温床といわれています。

チリやホコリに乗ったウイルスは空気中をただよい、髪、衣服、手指についてから鼻・喉・目を通してウイルスが体内に侵入していきます。

鼻から入ったウイルスは鼻毛がブロックしていることを知っていましたか?

風邪予防には鼻毛を切らないのがルール。でも、鼻毛がはみ出ているのはマナー違反。悩ましいところですが、そこで活躍するのがマスクです。

## マスクを正しくつけよう

マスクは、ウイルスを広げない、貫かないために有効な手段ですが、正しくつけていますか? 隙間があると効果は半減します。

自分の鼻の形に合わせて鼻あてを曲げるのがポイント。

上手につけてください。

一日使ったマスクは再利用しません。理想は、午前と午後で付け替えるのがいいとか。バッグにマスクは必需品です。

## 使い捨てマスクのつけ方

