

敦賀気比保健だより

令和元年12月号 保健室



今年も残すところあとわずかですね。テストが終われば冬休み。しっかり準備しましょう。インフルエンザなどの感染症対策をして、1年を楽しく締めくくりましょう！

○インフルエンザ流行期突入です。

インフルエンザの予防接種はしましたか？もっとも有効な予防対策です。また、インフルエンザ予防として、マスクなども重要ですが、手についたウイルスを直接洗い流すことが、感染症対策として有効です。



予防接種
で

インフルエンザ対策

©少年写真新聞社2018

○飛沫感染と接触感染

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。感染経路としては、飛沫感染と接触感染があります。飛沫感染とは、感染者のせきやくしゃみなどの飛沫を通して感染することです。接触感染とは、感染者のせきやくしゃみなどから手についたウイルスがドアノブなどに触れたときにつき、その場所を別の人が触ることで手にウイルスが付着して、その人の鼻などから体内に入って感染することです。ウイルスは、いつどこで手につくかわからないため、手洗いをすることは感染予防に重要です。

○予防対策一各階の手洗い場に石けんとアルコールを置いています。

インフルエンザの感染予防には、手洗い以外にも、マスクの装着、うがい、栄養バランスのよい食事、生活リズムなどの生活習慣も重要です。

ウイルスは飛沫に含まれていて、マスクは飛沫を防ぐため、一定の予防効果があります。

栄養バランスのよい食事は、体の免疫力を高めるうえでも重要です。

うぐいは、口の中を清潔にする効果があります。

規則正しい睡眠をしっかりととり、体力をつけて、免疫力が低下しないようにしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

○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きましょう。

○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。

○ワクチンの効果は、感染した後に発病する可能性を低くすることと、肺炎や脳症など重症化を防ぐことにあります。ですから、ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることはあります。