



2014. 1. 27

魚住中学校
保健室

インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザウイルスによって発症する病気です

大きさ 0.1マイクロメートル（1ミリの1万分の1）

生き方 他の生物の細胞にもぐり込み、だんだん数を増やしていく

人体への侵入ルート

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り
空気と一緒に他の人の体内に入り込む



↓
空気とともに吸い込まれたウイルスは鼻やのどの粘膜に
取りついて増える

インフルエンザが発症すると

- ☆38℃以上の熱がでる
- ☆からだがだるくなる
- ☆頭が痛くなる
- ☆体のあちこちが痛くなる（関節痛・筋肉痛）

このような症状があればインフルエンザの可能性がります。感染力が強いので体調の変化に注意し、もしかしたら……。と思ったら、無理に登校せずに、医師の診断を受けてください。

魚中の感染者状況（1月24日現在）

インフルエンザ 1年10人 2年0人 3年0人 1-6学級閉鎖
ノロウイルス 1年 3人 2年1人 3年1人

ノロウイルスにも気をつけて

この時期、感染性の嘔吐下痢や胃腸炎と診断された人の原因はノロウイルスによるものが多くなっています。

大きさ 約30ナノメートル（1ミリの100万分の1）

生き方 他の生物の細胞にもぐり込み、だんだん数を増やしていく

人体への侵入ルート

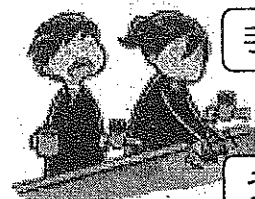
- ・**食品から** 二枚貝を加熱不十分のまま食べること等により感染することがあります。
- ・**感染者から** ノロウイルス感染者の便や吐物には、多量のウイルスが排泄されています。感染者がよく手を洗わずに料理をすると、手や調理器具から食品にウイルスがうつり、この食品を食べたヒトが感染することがあります。
- ・**感染者の吐物や便からの感染**

ノロウイルス感染者の便や吐物を処理する際に感染することがあります。また、汚れた場所などをよく消毒しないと、乾燥後にノロウイルスが空气中に飛散し、人へ感染することがあります。

ノロウイルスが発症すると

- ☆熱がでる
- ☆腹痛や胃のむかつきがある
- ☆激しい吐き気や嘔吐・下痢が起こる

予防のために今すぐできること

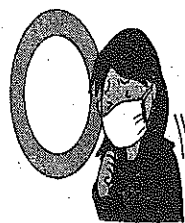


手洗い

- 食べる前 ●トイレのあと ●外出の後
- せきやくしゃみ鼻をかんだあと

うがい

- 外出の後 ●人の多いところに行った後



マスク

- ウイルスをまき散らさない
- ウイルスが鼻や口に入らない予防にもなります

換気

- 休み時間ごとに窓をあけて空気を入れかえましょう

睡眠・栄養

- 十分に睡眠をとり体をやすめる
- しっかり食べてウイルスとたたかう体をつくる

清潔にしよう

- 毎日お風呂に入り清潔にしておきましょう
- ハンカチ・ティッシュ・マスクも毎日清潔なものを準備しましょう

