

# ほけんだより



# 1

仙台三桜高等学校保健室

## インフルエンザ予防のポイント

### ■ 手洗いをしましょう。

石けんを使い、15秒以上かけてしっかり洗うことが大切です。

インフルエンザウイルスには、アルコール系の手指消毒剤が有効ですが、手に汚れがあると十分な作用を発揮できなくなるため、手を洗い汚れを落としてから使用しましょう。

### ■ のどが乾く前に水分補給！

鼻や気道の粘膜はウイルスを排出する働きをする「線毛」で覆われていますが、体が乾燥すると線毛の動きが鈍くなりウイルスの排出力が低下します。また、体温の低下も線毛の働きを弱めるので、水分補給は温かい飲み物が効果的です。

### ■ 室内では適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

### ■ 正しいマスクの着用

・鼻とアゴの両方を確実に覆う



↓  
・鼻の形にワイヤーを曲げ隙間がないように密着させる



※正しくマスクを着用しないと効果がありません。

### ■ 免疫力を高めましょう！

- ・笑うと免疫細胞が活性化します。
- ・ぐっすり眠ると免疫細胞の働きが活発になります。
- ・免疫力を高める食べ物を摂りましょう。
  - 1 大根:辛み成分ジアスターゼで抗酸化
  - 2 ヨーグルト:乳酸菌で腸内環境改善
  - 3 バナナ:ばい菌と戦う白血球が増加
  - 4 にら:硫化アリルという成分が免疫力アップ

### ※参考 インフルエンザによる出席停止期間早見表

出席期間が終わり登校する際は、「出席停止に関する報告書」を学校に提出して下さい。

( / ) に日付を入れて算出	発症0日目 ( / )	発症1日目 ( / )	発症2日目 ( / )	発症3日目 ( / )	発症4日目 ( / )	発症5日目 ( / )	発症6日目 ( / )	発症7日目 ( / )	発症8日目 ( / )
例1 発症当日にすぐに解熱	発熱→解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発熱後3日	発熱後4日	発熱後5日	登校可能		
例2 発症1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発熱後4日	発熱後5日	登校可能		
例3 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発熱後5日	登校可能		
例4 発症3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
例5 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
例6 発症5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

←→ : 出席停止期間です。

※これ以後は、解熱した日によって出席停止期間が延長されていきます。