



寒い日が続いています。1月20日の大寒から2月4日の立春までは、1年のうちでもっとも寒い時期です。寒い朝、布団から出るのはつらいですね。そんな時はその日の楽しい予定や、おいしいご飯や給食を思い浮かべて「えい！」と起きると、気持ちよく起きられるかもしれません。

インフルエンザ予防のための手指衛生

本校では、12月下旬にインフルエンザが流行しましたが、今後も油断はできません。通常の流行のピークは、1月から2月です。近隣の小学校では1月に入ってから学級閉鎖をした学校もあります。り患しないよう注意しましょう。



「飛まつ感染」と「接触感染」

「飛まつ感染」とは、くしゃみや咳などで飛ぶ飛まつ（つばのしぶき）の中のウィルスが周囲に放出され、別の人が感染者のウィルスを直接浴びることで、鼻や口の粘膜を通して体内に入って感染することです。主な感染場所は、学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所です。

一方**「接触感染」**とは、インフルエンザウィルスが入った飛まつに手で触れ、その手で鼻や口を触って感染することです。主な感染場所は、電車やバスの吊革、電気のスイッチ、ドアノブ、エレベーターのボタンなどの人が多く触る場所です。インフルエンザの流行期には、できるだけ人ごみや繁華街への外出は避け、口や鼻をなるべく触らないように留意しましょう。

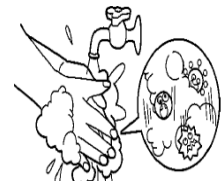
手指衛生の種類

手指衛生には、「流水と石鹼による手洗い」と「アルコールによる手指消毒」があります。「アルコールによる手指消毒」は、「流水と石鹼による手洗い」よりも除菌効果が5～50倍高いといわれていますが、インフルエンザ予防には、どちらの手指衛生も効果があります。以下にそれぞれの違いについて紹介します。

＜流水と石鹼による手洗い＞

石鹼を使って手を洗うことで、細菌、インフルエンザウィルスやノロウィルスなどを、手からはがして、水で流して落とすことができます。

手洗い後は、手を十分乾燥させないと、手荒れの原因になるばかりでなく、細菌が付きやすくなるので注意しましょう。



＜アルコールによる消毒＞

アルコールが入った消毒薬で手や指を消毒することで、手に付いたインフルエンザウィルスなどを弱らせて殺す効果があります。

ただし、ノロウィルスにはアルコールによる手洗いは効果がありません。

換気のすすめ

人間は1人当たり1時間に6畳ひと部屋分の空気を必要としていると言われていて、知らず知らずのうちにたくさんの空気を使っているため、室内の空気はすっかり汚れてしまっています。

また、冬は暖房から出る一酸化炭素や二酸化炭素、たくさん着ている衣服から出るホコリやちり、乾燥した屋外から持ち込まれる土ぼりなどがあるため、空気が一番汚れやすい季節です。

☆寒いけれど換気は大事です。

☆1時間に1回程度、5分ほど窓を全開すると空気を入れ変わります。
☆常に、空気の通り道ができるように、室内の窓を少し開けることも効果的です。

換気をしないと

- ・脳に十分な酸素が行きわたらず頭痛がする。
- ・器官や粘膜を傷め、抵抗力が落ちる。
- ・ウィルスが数時間室内を漂うのでインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる。