

# 保健だより 2月



平成 28 年 2 月 18 日  
大洲農業高等学校  
生徒保健委員会

今年はいつもとよりインフルエンザの流行時期が遅いのですが、先週から、本校でもインフルエンザが流行しています。これからさらに大流行する恐れがあります。手洗いうがいなどの基本的な予防をしっかりと行い、できるだけ感染が拡大しないようにしたいですね。



## 大農のインフルエンザ発生状況 (2月16日現在)

学年	1年	2年	3年
現在出席停止中の生徒	10	0	0
かかった生徒の合計	11	0	1

### <傾向と対策>

- 毎年の傾向として、**部活動単位で発生**し始めます。特に、ボールなどの共通の物を大勢が手で触れるような種目については、接触感染の危険性が高まると考えられます。対策は、**部活動終了後の丁寧な手洗いと、帰宅後にもさらに手洗いうがいをしっかりとすること**です。
- 研修や部活動の練習試合等で、**大勢が1台の車に乗り合わせるような場合**も、感染の危険性が高くなります。こまめに窓を開ける、マスクをして「うつさない・もらわない」を徹底してできる限りの予防を行ってください。
- **部活動単位から、あっと言う間にクラス単位の大流行**に拡大します。もちろん、予防策は手洗いうがいを徹底すること、授業の度に窓を開けて空気を入れ換えること、マスクなどで一人一人がしっかりと行うことが大切です。

## 予防はマスクだけで大丈夫？

こんなにも  
飛びます！

マスクを付けている人が増えました。マスクの効果は…

効果その1 : 自分が咳をしている時や体調が悪い時、

他の人につばや鼻水のしぶきを飛ばすことを防ぐ。(咳エチケット)

効果その2 : 集団の中にいる時に、漂っているウイルスや細菌を直接吸い込まないように、ガードすることができる。

効果その3 : 鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスに強い状態をつくる。(ウイルスにとって寒くて乾燥している所はとても居心地の良い場所)

いろいろな意味でマスクは効果的なのですが、マスクだけでは十分に予防できていたとは言えません。手洗いをきちんとしていないと、ウイルスの付いた手でマスクに触れてしまい、マスクは汚染されます。また、手洗いうがいをきちんとしていても、1日3食しっかり食べていなかったり、十分に睡眠をとっていなかったりすると、ウイルスに対する抵抗力はたちまち低下してしまいます。マスクに、予防の3点セットがしっかりあってこそ、予防をしていると言えるのです。

マスク

+

栄養・睡眠

手洗いうがい

換気