

# ほけんだより

大麻小学校

【NO. 11】2025. 10. 29

## インフルエンザがはやっています

朝夕だけでなく日中もすっかり気温がさがり、大麻小学校でもかぜやインフルエンザにかかる人が多くなってきました。

ウイルスをよせつけないためには、手あらい・うがい、換気が大切です。こまめに行ってウイルスをおいはらいましょう。

### インフルエンザってなに？

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。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる？



#### 飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



### なぜ流行る？

1

ウイルスは鼻やのどから体の中に侵入します。



2

約20分で細胞の中まで侵入します。



4

こうして増えたウイルスが、感染した人のくしゃみやせきで飛び出していきます。



3

その後はどんどん増殖します。1つのウイルスが、8時間後には100個、16時間後には1万個、24時間後には100万個にもなります。



## インフルエンザは出席停止になります

インフルエンザにかかった場合、発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで出席停止となります。

インフルエンザにかかった際は学校までお知らせください。また、発症日もあわせてご連絡くださいますようお願いいたします。



### 予防方法は？

#### マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



#### 手洗い

外出から帰った時はせっけんであらって手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



#### 適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事での抵抗力を高めることも大切です。