

すくすく湯出っ子



NO.8 令和7年12月10日(水) 湯出小保健室 坂本

インフルエンザに注意しよう

あしきたみなまたほけんしよかんない
芦北水俣保健所管内でインフルエンザが流行してい
ます。ふつうのかぜとはちがい、感せんする力が強い
で注意が必要です。

また、この季節は急に寒くなったり、空気がかんそうしたり
して体調をくずしやすくなります。かぜなどひかないように
しっかりと予防をして、自分のからだをまもりましょう。



こまめに石けんで
手を洗おう



へや
部屋の空気を
入れかえよう



せき、鼻水など
かぜ、しょうじょうが
ある時はマスクを
つけよう



てきどに体を動かそう



バランスよく食べ
よう



すいみん時間を
じょうぶんにとって
つかれをためないように
しよう



←湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

しょうじょう
症状はどうちがう？

おうちの人といっしょによみましょう

『かぜ』と『インフルエンザ』

	かぜ	インフルエンザ
はっしょうはや 発症の早さ	じよは ほうしょう 徐々に発症する	きゅうげき ほうしょう 急激に発症する
おも しょうじょう 主な症状、	せき、鼻水、鼻づまり、 喉の痛みなど軽い症状が多い のど、いた、か、し、お、い、あ、あ	つよ ぜんしんしょう 強い全身症状 (関節痛、筋肉痛など)が出やすい かんせつつう、きんにくう、で
ほつねつじ たいおん 発熱時の体温	だい おん あっても37℃台が多い	こ 38℃を超える
おかん けんたいかん 悪寒、倦怠感	かる 軽め、またはほとんどない	つよ ぜんしんしょう 強く、全身で生じる
おも びょうげんたい 主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
かみせんりよく 感染力	つよ それほど強くない	つよ かんきかん おん、ひとかんせん 強い。短期間で多くの人に感染する
がっぺいしょう 合併症	ほとんどみられない	はいえんのうしょう かっぺいしょう 肺炎や脳症などの合併症もみられる

おうちのかたへ～インフルエンザにご注意ください

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えてください。他の人にうつりやすいインフルエンザは欠席にならず、『出席停止』となります。もし、医師にインフルエンザと診断されたり、疑いがあると言われたら、早急(原則として当日16時まで)に学校に知らせてください。

なお、出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで』と法律で定められていますが、医師の指示に従って安静に過ごし、しっかりと治してから登校させてください。

すみずみまで手を洗おう

手洗いで感染症を予防しよう

指導 聖マリアンナ医科大学 感染症学講座 主任教授 國島 広之 先生

空気がかんそうして、気温が低くなる時期は、インフルエンザウイルスなどに感染しやすくなります。感染症を予防するには、ウイルスを体内に入れないことが大切です。

そこで今回は、手についたウイルスなどの「よこれ」を石けんを使ってしっかりと落とすための、正しい手の洗い方をしょうかいします。

● 手洗いが必要なとき ●

帰宅したとき



食事の前



トイレの後



せきやくしゃみを手でおさえたとき



鼻をかんだとき



動物をさわった後

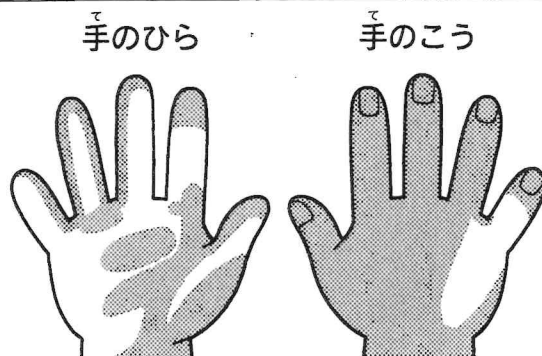


よごれた手で口や鼻をさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまう。

水でさっと洗うだけだと……

手のひらの一部しか洗うことができず、右の図で示した部分などによごれが残ってしまいます。

よごれをしっかりと落とすには、石けんを使って、手のすみずみまで洗うことが大切です。

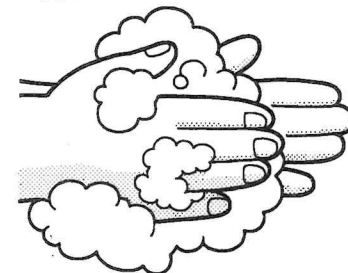


洗い残しが多いところ

① 水で手をぬらし、石けんをつける



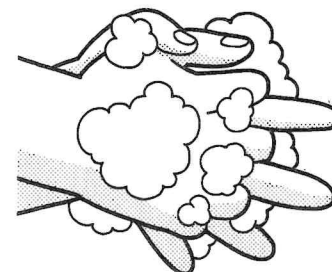
② 手のひら同士をこすって洗う



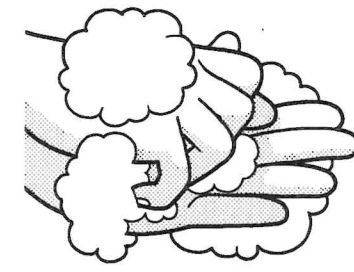
③ 反対の手のひらで、手のこうをこすって洗う



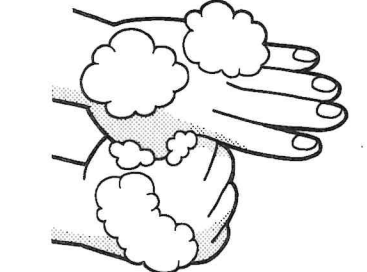
④ 指と指の間を組むようにして洗う



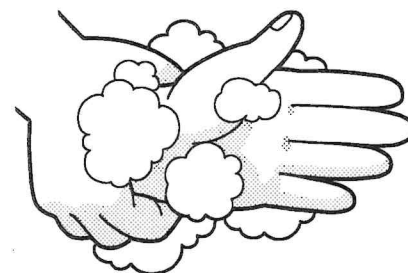
⑤ 手のひらで、指先やつめをかき回して洗う



⑥ 手のひらで親指をにぎり、クルクルと回して洗う



⑦ 手首をにぎり、クルクルと回して洗う



⑧ 手についた石けんを洗いながす



⑨ 清潔なタオルやハンカチで、水気をふき取る



つめは短く切っておこう

つめがのびていると、つめと皮膚の間によごれがたまりやすくなります。

また、つめのおくまでよごれが入りこんでしまうと、石けんを使って手を洗ってもよごれをきちんと落とすにくくなります。

つめがのびてきたら、指のカーブに沿って、先たんの白い部分を少し残して切りましょう。

