



滑川高校保健室
R5.10.27

今シーズンのインフルエンザは例年より早く本格的な流行が生じる可能性があります。

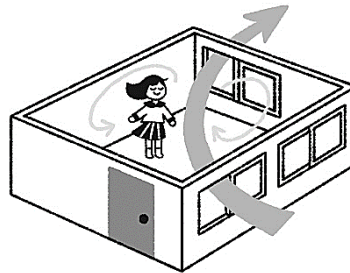


インフルエンザ対策



基本的感染対策の実施

- ・手洗い等の手指の衛生
- ・教室等の換気
- ・場面に応じたマスクの着用



<症状がある場合>

咳や痰などの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」を心がけることが重要です。
○咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

○鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐに袋等にしまい、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

○咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※咳エチケットを心がけることは、周囲にウイルスをまき散らかさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

つけていますか?

★「せきエチケット」★



鼻と口をおおう



とっさのときは「そで」でカバー



マスクをつける

インフルエンザにかからないためには

- ①流行前のワクチン接種・・・感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効。
- ②外出後の手洗い等・・・アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- ③適度な湿度の保持・・・空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取・・・体の抵抗力を高めるために必要です。
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える・・・やむを得ず外出する場合、不織布マスク着用が一つの防御策です。
- ⑥室内ではこまめに換気する・・・季節を問わず、十分な換気が重要です。

<窓開けによる換気のコツ>

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。また、窓が、1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。

【冬場における換気の留意点】

- ・窓開けを行うと、一時的に室内温度が低くなってしまいます。暖房器具を使用しながら、換気を行ってください。
- ・暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。
- ・短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。
- ・人がいない部屋の窓を開け、廊下を經由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。
- ・室温を 18℃以上に維持しようとする、窓を十分に開けられない場合には、換気不足を補うために、HEPA フィルタによるろ過式の空気清浄機を併用することが有効です。



換気をしないと...

二酸化炭素が
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌が
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においが
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。