

# 保健室通信

For Your Health 'Quality of Life'

## インフルエンザの季節到来！

全国的にインフルエンザが流行するシーズンになりました。

感染しないように下記のことを心がけましょう

手洗いやうがいは、感染予防の基本です。  
外から帰った時など、こまめに手洗い、うがいをしよう。

電車に乗るときや、学校等・・・人が多く集まる所では、マスクを着用。

十分な休養とバランスのとれた食事をこころがける。

乾燥を避けて、適度な湿度を保つ。

せき、くしゃみが出るときは、マスクを着用！咳エチケットの徹底

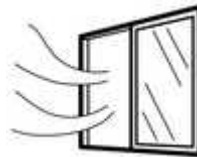
インフルエンザにかかったかな・・・と思ったら、マスクを着用のうえ、早めに医療機関を受診しましょう。



うがい



手洗い



換気



マスク着用

### ーインフルエンザ最新情報ー

インフルエンザの感染に、湿度と温度が深く関係していることは、皆さんよく知っていると思います。たとえば、実験装置にインフルエンザウイルスを浮遊させ、温度や湿度を変えてウイルスの生存率を調べたところ、温度21～24度で湿度が20%に保ったときの6時間後のウイルス生存率は60%だったのに対して、同じ温度で湿度を50%にしたとき、その生存率は5%以下になりました。

インフルエンザ感染防止のために、室内の湿度を上げることの大切さがいわれてきましたが、2018年の最新の研究結果からは、湿度が高い状態でも、室内のウイルスは、少なくとも1時間の間は、人間の咳などで飛散した気道分泌物に保護され生存する可能性が考えられると発表されています。このことから、湿度が高く保たれた状態でも、ウイルスがある一定の時間、生存していると考え・・・、室内の空気のさらにこまめな入れ替えや、室内の空気を循環させ、紫外線照射機能を備えた空気清浄機の活用など・・・より積極的な予防が推奨されています。

インフルエンザと診断された人は、「出席停止」になります。  
医師の許可が出るまで、自宅で療養してください。回復後に  
診断書または証明書を担任の先生に提出してください。

