



令和 5 年 11 月 30 日(木)
八雲中 保健室

インフルエンザ特別号



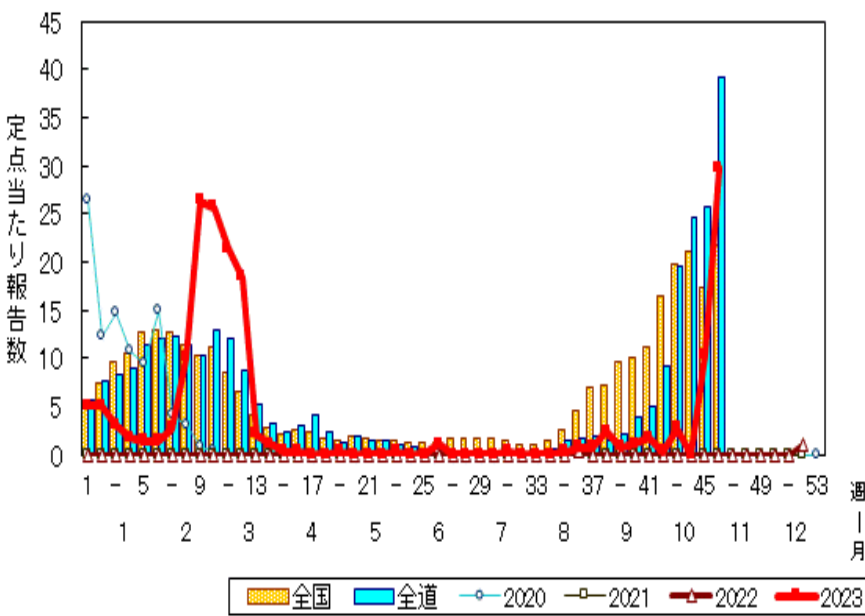
ウイルスが体内に入るのを防ぐ

せっけんの泡がウイルスの膜(エンベロープ)を壊します！
せっけん手洗いは、ウイルスを一気に、たくさん壊して無くすことができ、一番効果的ですよ！
手指消毒してますか？アルコール消毒で感染率が下がった学校はとて多いのです！
ちよつとでなく、シュパツと1push 分刷り込みを



例年よりも流行が早まっています。北海道感染症情報センター

11月19日(第46週)時点での報告数(定点観測の数なので、渡島管内保健所1か所)は、今年2月中旬の報告数をやや上回る勢いとなり、流行の波が来ています。改めてインフルエンザの強さを感じますね。今回は、その感染力に注目しましょう。



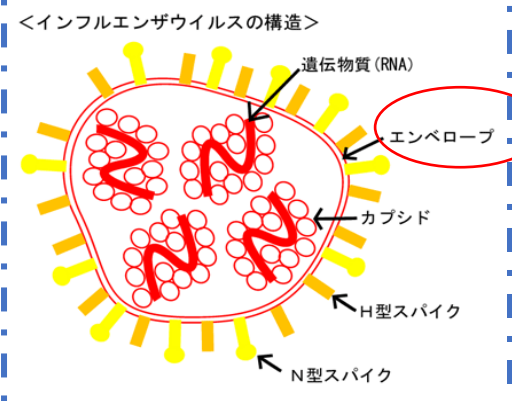
体内の細胞 1 個が感染してから、ウイルスは 24 時間で 100 万個以上に増える！

ウイルスが体内で増えるのを防ぐためには

暖房で、空気が乾燥カラカラ。。。冬は空気が冷えて水分が少なくなると乾燥カラカラ。。。
体は脱水です！疲れやすい、のどが痛い、眠い、だるい(体感温度の低下)はサイン。
脱水では、ATP代謝(食事を物質にしてエネルギーを産生する)が少なく遅くなるため、体も冷えやすく免疫力も低くなります。すると、体内でウイルスは増殖！

インフルエンザウイルスは、生きている細胞を持つ生き物に感染する寄生型のウイルスです。インフルエンザ発症のカギは、体内でどのくらいの数に増えたのか、ということ。ウイルスを持っていたとしても、自分の免疫力やエネルギーが勝っていたら、インフルエンザウイルスの増殖を押さえることができるため、発症することはないのです。発症前から感染力があるといわれますが、それは発症1日前。つまり、ウイルスが増殖した状態の時に感染力が上がると考えられます。よって、“体内にウイルスが入ってくるのを防ぎ、原因を作らない”、“ウイルスの活性を防ぎ、症状の発症を防ぐ”ことができれば、ウイルスの数が体内で多くなり、元気に過ごせます。

冬も水分は摂る・食事を摂る・睡眠を摂る、で体の免疫力とエネルギーを保ちましょう！



せっけん手洗いで、ウイルス外膜を壊す！

