

ほけんだより

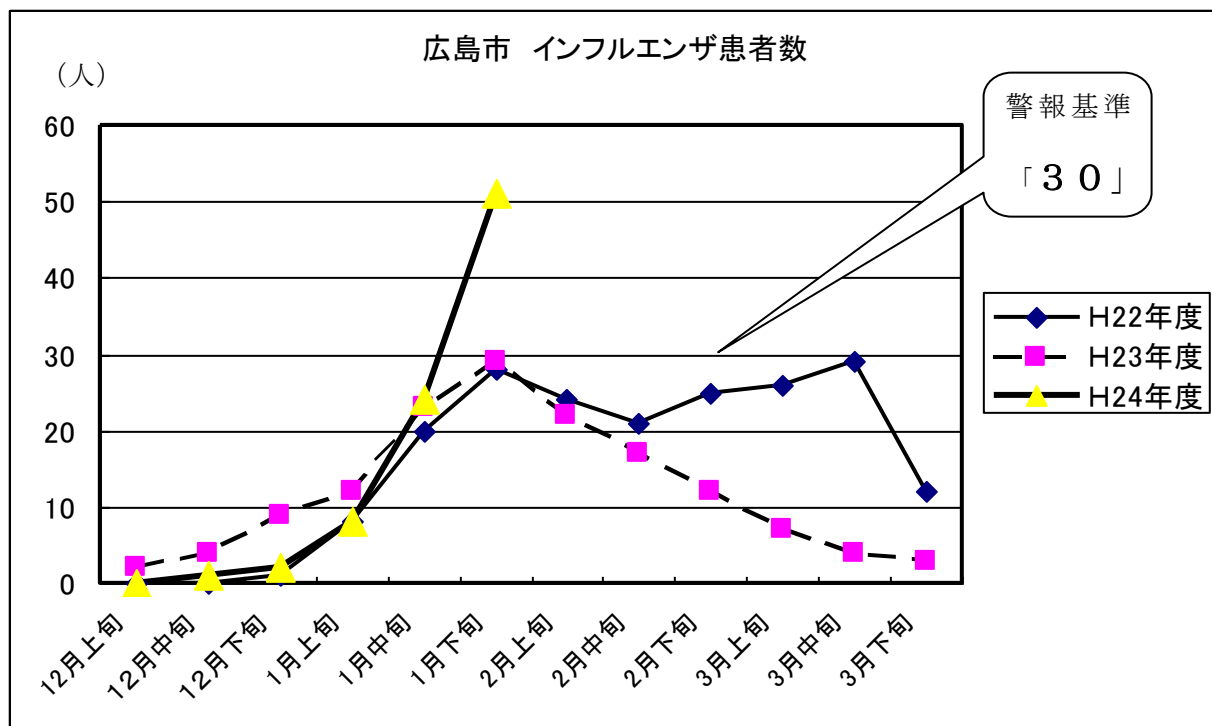
平成25年 2月 1日
広島市立湯来東小学校
ほけんしつ

インフルエンザには、特に注意を！！

今週に入り、インフルエンザ患者が急増し、広島市で警報基準を超えました。広島市で警報基準を超えたのは、平成21年度のシーズン以来です。

広島市内の幼稚園・小学校・中学校・高等学校での学級閉鎖の報告累計数も、51件（1月25日現在）から115件（1月30日現在）へと急増中です。湯来東小学校の子どもたちは元気に過ごしていますが、いつ、どこで感染するかわからない状況ですので、しっかり予防対策をしていきましょう。

インフルエンザの患者数（定点あたりの報告数）



定点あたりの報告数（広島市内37施設（インフルエンザの場合）の定められた医療機関からの報告数をまとめ、平均値をだしたもの）の変化をあらわしています。

定点あたりの報告数が、10人をこえると注意報が、30人を超えると警報がだされます。広島市で警報基準を超えることは、近年ありませんでした。

平成22年度は、A型の次にB型が流行したため、時期をおいて2度のピークがあったと言われています。今シーズンは、A型とB型が混在しているため、すぐに2度かかる場合もあると予想されます。

まずは、予防を！！！！

基本は手洗い

指の間、親指のつけ根、指先などは特に丁寧に洗ってください。せっかくきれいに洗っても、「ハンカチがない・・・」「そのハンカチ、何日使っているの？」ということがあります。ハンカチの交換や持参にもご協力お願いします。



うがいで保湿を

うがいをするのは、外出から帰った後、寝る前などということが多いのではないのでしょうか。実は、うがいには、のどをうるおすという利点もあります。ウイルスは、のどの粘膜から進入します。粘膜の表面にある「せん毛」がウイルスの排出に役立っています。しかし粘膜が乾燥しているとせん毛が十分に働くことができず、ウイルスが進入しやすくなるというわけです。したがって、室内にいるときも、うがいをするとのどの粘膜の保湿ができるのでおすすめです。

マスクの着用ポイント

せきが出るときや、かぜの流行する時期には、感染の予防や拡大防止にマスクをじょうずに使いましょう。布製のマスクや不織布でできたマスクなど、いろいろな種類のマスクがあります。自分が使いやすいことが長く使えるポイントだと思います。また、次のことも参考にしてじょうずに使っていきましょう。

☆ マスクの大きさが合っているか、確かめましょう。

- ・ 鼻や口が隠れている
- ・ ひもの長さがちょうどよい



※ワイヤーやプリーツの入ったマスクをつけるときは・・・。



鼻の形に合わせてワイヤーを折り曲げる。



プリーツの部分をひろげて、鼻からあごまで包む。

☆洗濯や交換をこまめに！

布製のものは、ハンカチ感覚で洗濯、不織布製のものは、こまめに



交 換をして使用しましょう。