

すこやか

かぜシーズン到来！

インフルエンザの基礎知識

インフルエンザ流行の兆し！！

町内では、インフルエンザAとBが同時に流行し、学年・学級閉鎖になっている学校がでました。

田代小学校でも、高熱や腹痛症状で欠席している児童が増えてきました。

例年、低学年からの感染が多い傾向でしたが、今年は、高学年から感染している学校が多い傾向です。流行始めより感染が後になるほどウイルスは変化し症状が重くなっていくので、予防と早めの対応をお願いいたします。

3つの型と症状

A型
一定の型にとどまらず、毎年違ったウイルスとなり流行する。

A型 → A型

高熱や全身の痛み、喉や鼻の症状がひどい

B型

決まった形でしか現れないので、予防接種次第であり流行しない。

C型

ほとんどの人が幼児のときに感染する。免疫が長続きし流行しない。

下痢・腹痛など消化器系の症状。熱は微熱



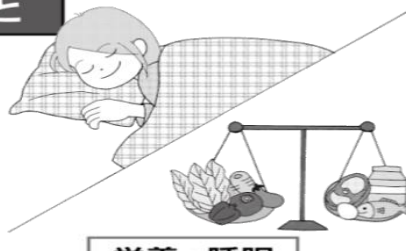
微熱と鼻水が多く出る程度

予防のためにできること

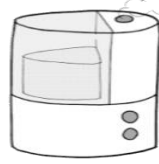
せきケット
(周囲にうつさないために)



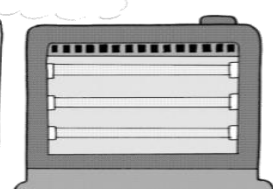
手洗い・うがい



栄養・睡眠



部屋の温度・湿度



休日の過ごし方

休日は、夜更かしをしないで、しっかりと休養して一週間の疲労をとり、免疫力を高めましょう。

A型鳥インフルエンザ情報

1/10 東京都で回収された死亡野鳥より A 型鳥インフルエンザウイルスが確認されました。そこで、「野鳥や野生動物には触らない・鳥の羽を拾わない・異常を確認したら保健所へ知らせる」について、ご協力をお願いします。

体を内側から温めよう

にんじん	たまねぎ	みかん・オレンジ	りんご	まぐろ	
長ネギ	かぼちゃ			めんたいこ	しゃけ
れんこん		ぶどう・さくらんぼ			さんま

体を温める食材を覚えるポイント

☆地面の下にできる野菜。 ☆寒い地方でできた果物。 ☆肉や魚は、全般的に体を温めるものが多く、とくに赤身は効果が高い。

寒さ対策のポイント「3つの首」を温めよう！

「3つの首」とは「首・手首・足首」のことです。ここは皮ふが薄く、太い血管が通っているので、温めると熱が伝わりやすく体を温めてくれます。

体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。3つの首を温めて、効率よく体を温めましょう。

裏面へ続く

【首】

ハイネックやタートルネックのようにえりの詰まったものや、マフラー、ネックウォーマーなど。

【手首】

そでが締まったデザインの服を選んだり、手袋や手首ウォーマーなど。

【足首】

長めのくつ下や、レッグウォーマー、ズボンの下にはくつ下は足首ウォーマーもおすすめ。

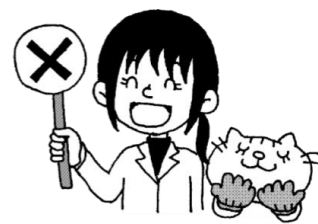


この3つの「首」をグルグル回すだけでも、からだが温まるよ!!



こんな歩き方の子いないかな？

寒いからといって、ポケットに手を入れて歩いていてる人はいませんか？ 転んでけがをする原因になるので、寒いときは手袋をするなどして防寒しましょう。



ポケットに手を入れて歩く



フードをかぶって下を向いて走る



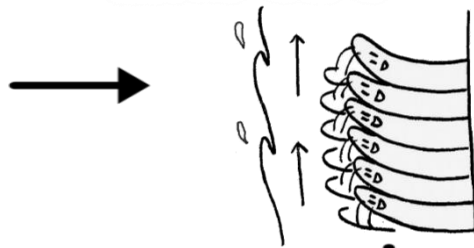
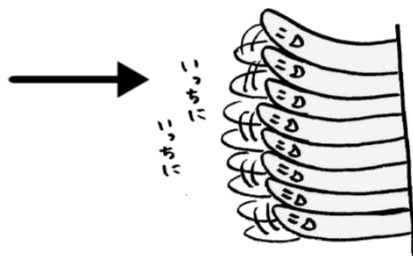
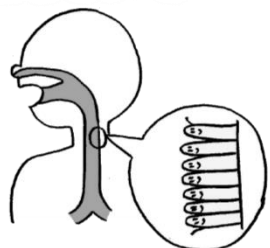
のどがかんそうしていると...

のどの奥には「せん毛」が生えていて

みんなで同じ動きをしています

ウイルスが体内に入りやすい

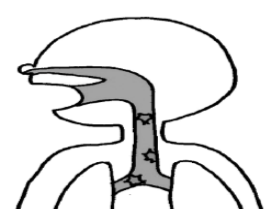
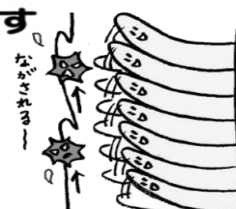
そこにうるおいがあると流れができて



体の中に入ろうとするウイルスを外に追い出すことができます

でもかんそうしていると、うまく外へ追い出すことができません

体の中にウイルスが入って来てしまいます



のどのかんそうを 防ごう

かぜ予防のために

こまめにうがいをする

マスクをつける



空気を湿らせる（加湿器を置いたり、ぬらしたタオルを干したりする）

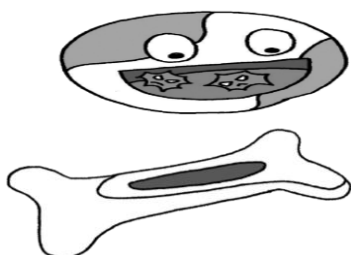
病気とたたかう免疫細胞

みんなの体の中には、病原体（病気の原因となる菌など）が体の中に入ったときに病気にならないように、病気になっても治るように、たたかってくれている免疫細胞がいます。

【代表的な免疫細胞】

好中球

病原体を食べたり、殺したりする



マクロファージ

病原体を食べ、食べた病原体の情報をT細胞に伝える



T細胞

マクロファージから受けた情報をもとに病原体を攻撃する



NK細胞

すぐに攻撃を開始する



免疫細胞の多くは、骨の中にある「骨髄」と呼ばれる部分でつくられて、血管を通じて体全体に送られていきます。

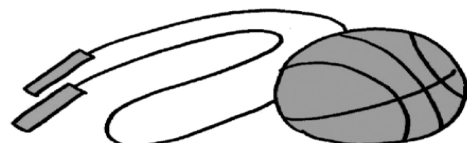
免疫細胞の力を高めるには

栄養バランスのよい食事をする

運動で体をきたえる



たっぷり睡眠をとる



ストレスをためない