

鹿児島県は30日、今季のインフルエンザの流行が始まったと発表した。県内92定点医療機関当たりの患者報告数が1・18人と、流行開始の目安である1人を超えた。

患者報告数は6週連続で増加し、19・25日の1週間では109人だった。保健所別の定点当たり患者数は、

### 鹿児島インフル 今季流行入り

鹿児島市3・26人、川薩3・00人、伊集院1・00だった。県健康増進課は「予防のポイント」は早めにワクチンを接種し、十分な栄養をとること。のどの乾燥や、ウイルスが付いた手で目をこすると感染しやすくなるので、手洗いとうがいをして、手洗いは「うがい」を促した。(野村真子)

# ほけんだより12

鹿児島保健室 / H30年12月4日発行

2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？ 今月は、1年でいちばん日が短い「冬至」があります。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



## インフルエンザを予防する3つのステージ

### ウイルスを減らす

ほおん かしつ  
保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- 温度20～25℃
- 湿度50～60%

### かんき 換気で追い出す

OUT

インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- 1時間に1回
- 対角線の窓を開ける

### ウイルスを入れない

てあら  
手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- 外から帰ったら
- 食事の前に

### マスクでガード

かかっている人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

### ウイルスと戦う

せんもう  
線毛で追い出す

のどまで運ぶ・痰にして出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- 乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- マスクものど(線毛)の乾燥を防ぎます

### めんえきりく 免疫力でやっつける

免疫力を高めるために

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

からだを冷やさない

適度な運動をする

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

### インフルエンザウイルスはこれを好き？ 嫌い？

① 乾燥した部屋	スキ	キライ	⑥ マスク	スキ	キライ
② 口を開けて寝ている人	スキ	キライ	⑦ インフルエンザワクチン	スキ	キライ
③ 教室の換気	スキ	キライ	⑧ 人が集まる場所	スキ	キライ
④ うがい・手洗い	スキ	キライ	⑨ ストレスの多い人	スキ	キライ
⑤ 鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ	⑩ 早寝早起き	スキ	キライ

### 体調が悪いな... と思ったら

それぞれの線をとると、どうすればいいのかわかるよ!

ごはんは...? 睡眠は...? すいみんは...?

寒気があるときは、あたたかき服を

はやめに寝る

栄養があって消化によいものを

### めんえきりくを応援

するには...?

体の中に入ったウイルスと戦うめんえきりく。めんえきりくんが活やくするために、何が出来るかな?

- はやあき
- バランスのよい食事をする
- ・うがいを
- で元気に遊ぶ

すべてがらがなで書いてね