



インフルエンザ予防について



10月初旬から県南でもインフルエンザの感染者がでています。
インフルエンザは感染力が強く、時には重篤な症状がおこる場合があります。
みなさんの大事な受験期を健康に乗り切るための方法をお伝えします。

1. 手洗い

まず、自分でできる一番の予防方法です。外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などこまめに手洗いをしましょう。手は体の中で一番細菌やウイルスの多い場所です。手洗いの後にアルコールで手指消毒を行うとより効果的です。

手洗いの注意点！

- 石けんをしっかりと泡立てる、石けんが残らないようすすぐ、清潔なハンカチ等で水気を拭き取る。
- 爪、指の間、親指、手首も忘れずに。
- アルコール手指消毒は手洗いのあと！手洗いの代わりにはなりません！消毒後は擦り込むこと！

2. 生活習慣を整える

すべての病気の予防の基本は食べること、寝ること、適度な運動をすることです。生活習慣を整えることがインフルエンザだけでなく、免疫力の向上につながり、様々な病気の予防になります。また、勉強は5時間以上の睡眠で記憶に定着します。さらに、睡眠・食事を怠ると集中力の低下やイライラ、精神不安定などの悪影響が起こります。しっかり食べてしっかり寝る。基本の生活を整えて受験に臨みましょう。

3. 環境を整える

空気が乾燥していると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。寒いですが、教室の換気を心がけましょう。また、加湿器などを使用し、適度な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。さらに、人混みを避けること、人混みに入る際や自分が咳やくしゃみができる際には、マスクを正しく着用しましょう。マスクは不織布マスクがよいです。

4. 予防接種

厳密に言えば予防接種は感染を予防する効果はありません。しかし予防接種をすることで、発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。

インフルエンザの流行時期：例年 12月～3月

予防接種の効果がある期間：約 3ヶ月程度

予防接種から抗体ができる期間：約 3週間

自分の受験に合わせて計画的に予防接種をしましょう！