

ほけんだより



平成30年1月
保健室

東京都や千葉県などインフルエンザ注意報発令中

インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高熱
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が現れます。

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

かかったかな...? と思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけを忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- 湯冷めの注意
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 入浴を心がける

人体への侵入ルート



飛沫感染
感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込む。



空気とともに吸い込まれたウイルスは、鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。



発症



発熱・全身の痛み・強い頭痛…など。

キャビンアテンダント（以下CA）が1日10回行っている健康習慣って？



気圧の変化や乾燥した空気といった飛行機内ならではの特殊な環境。さらには、不規則なフライトスケジュールや時差などに対応しながら、しっかりとパフォーマンスを発揮するCAさんに「健康のための習慣があれば教えてください」と質問してみました。

すると「まずは、うがいと手洗いですね」と返ってきました。その回数と入念さに驚きます。「起床後にまず1回目のうがいと手洗いをします。さらに、入社してから2回目、フライト中は最低3~4回。飛行機を降りた後も、ホテルなどで必ず行いますから、1日あたり10回くらいは繰り返しているのかもしれない」

手洗いでは、指の1本1本や爪の間、手首に至るまでぬかりなくきれいにすることを心がけているそうです。

さらに、健康維持のための食生活の工夫として、教えてくれたのはショウガをたっぷりと取ること。

「風邪気味のときには特に、生ショウガをすり下ろしてドッサリ食べます。温かい鍋に入れてもいいですし、冷たいうどんに合わせてもいいですね。体がポカポカになって、体の不調を吹き飛ばしてくれるような気がします」

引用 日経ウーマンオンライン

時間やお金をかけて特別なことをするわけではなく、基本的なケアを着実に行うことが大切です。

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

大きさ

インフルエンザウイルス…0.1μm (1ミリの1万分の1)

くしゃみ・せきのしぶき…5μm

花粉…20~30μm

★細菌の大きさは、1~50μmくらい。

インフルエンザウイルスが1mmだとすると…

くしゃみ・せきのしぶきは、ゴルフボールくらい

花粉は、バスケットボールくらいの大きさです。

強み

毎年少しずつモデルチェンジするので、免疫細胞に覚えられにくい。

苦手なもの

- うがい・手洗い
- ワクチン*

*ワクチンには、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

●健康的な生活で、免疫力を高めた体