

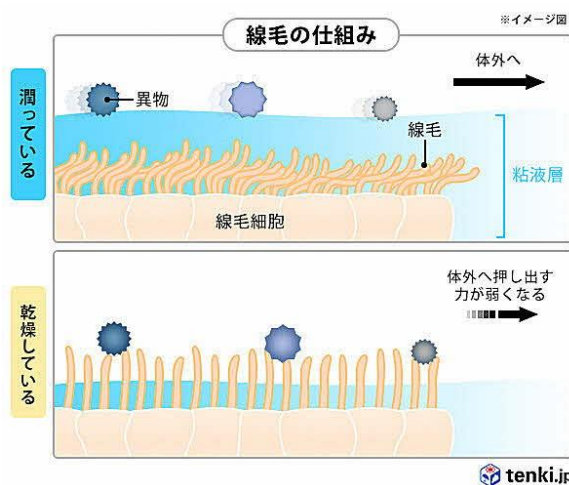
【感染症予防の新常識！？】

風邪・インフルエンザなどの感染症予防対策といえばどんなものを思い浮かべますか？手洗い・うがい・消毒・マスク・・・様々なものが思い浮かびますよね。

そのほかにも、実はこまめな水分補給が効果的だともいわれています！！

◎ 線毛の仕組み

のどや鼻の粘膜にある「線毛」には、ウイルス・菌を体内から排出させる役割があります（図の上：潤っている状態）。体内の水分量が減ると線毛の乾燥を招き、線毛運動が鈍くなってしまいます（図の下：乾燥している状態）。



◎ いつ飲む？

インフルエンザウイルスが、のどや鼻の粘膜にある感染部分に到着してから細胞内に侵入するまでに、最速 20 分といわれています。そのため、20 分おきに水分補給をすることにより、感染部分についているウイルスを洗い流してしまおうということです。

ウイルスは消化器官内に入ると分解されるので、感染・増殖することはないそうです。

理想は 20 分おきですが、授業中の水分補給は難しいと思われるので、休憩時間のたびに飲むといいかもしれませんね。

◎ どれくらい飲む？

乾燥すると喉の粘膜の働きが低下し、ウイルスを排出する力が落ちてしまいます。乾燥させないためには水分補給が一番。一日に 1.5L 以上の水分を、こまめに分けて飲むのが良いそうです。

こまめな水分補給を心掛けましょう！

参考資料

DRUG ユタカ https://www.d-yutaka.co.jp/blog/health_and_beauty/1711cold-flu/

tenki.jp https://tenki.jp/suppl/tenkijp_pr/2016/12/16/18411.html

(株)日本機能性医学研究所 <https://ifmj.jp/coronavirus>

春休み中のコロナウイルス感染症予防について

益田翔陽高校 保健室

この一年間、新型コロナウイルス感染症予防にご協力いただきありがとうございました。県内での感染は、最近あまりみられなくなっていますが、全国的にみると、まだ感染者が多い地域があります。春休み中は、人の動きも活発になり、接触する人の数も増えるのではないかと思います。

これまれと同様に、日頃からの感染予防を、引き続きよろしくお願ひします。

予防のために・・・

☆ 毎身体温を測定し、健康状態を把握してください。

☆ 手洗いの励行、マスクの着用をしてください。



☆ 十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけてください。



☆ 3密(密閉、密接、密集)を避けてください。

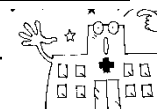
☆ 定期的に部屋の換気をしてください。



* 4月8日(木)始業式も、登校前に、体温を測定し、健康確認をしてから登校してください。マスクの着用も忘れずお願ひします。

発熱や体調不良がある場合は、部活等に参加せず、受診・療養してください。

発熱、風邪症状で医療機関を受診する場合は・・・



受診前に、かかりつけ医に電話をし、受診についての指示を仰いでください。連絡せずに受診することがないようにしてください。

かかりつけ医がない場合は、「健康相談コールセンター」へ連絡してください。 [益田保健所:0856-25-7011]

～ お 願 い ～

もし、新型コロナウイルスに感染した場合、濃厚接触者に指定された場合、PCR検査、抗原検査を受けることになった場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。

益田翔陽高校 : 0856-22-0642

* 土日は事務長携帯に転送されます。