

# インフルエンザ対策

新学期が始まってちらほらと聞いていた「インフルエンザ」ですが、先週くらいから他のクラスではやっているなあと感じていたら、今週はついにクラスでもインフルエンザに感染してしまった人がいます。学校という大勢の人が集まる空間では、ウィルスを避けることは不可能です。ウィルスがある中でも、感染せずに健康でいられるためにどうしたらいいかを考えましょう。

よく「手洗い・うがい」という言葉を聞きます。誰にでもできる一番簡単な予防法と言えるでしょう。そして簡単なのにとても効果的でもあります。きっと毎日しっかりとやっていると思うけれど、一度見直してみましょう。

今回は「手洗い」に注目します。右に正しい手洗いの仕方のイラストを載せました。きっとここまでしっかりやっている人はいないんじゃないかな、と思います。インフルエンザや風邪はウィルスを介して感染します。感染した人のせきやくしゃみからうつるけれど、それよりもウィルスが付着したドアノブやスイッチなどのものを触って手にウィルスがつき、その手で食べ物

を触るなどして体に入っていくという経路で感染することも多いそうです。毎日イラストのように手を洗うことができれば一番いいけれど、なかなか面倒でやり切れないときも多いと思うので、とりあえず今の時期だけでも、外から帰ったあとや食事の前にはいつも以上に意識して手を洗うようにしましょう。

それ以外にももちろん睡眠をしっかりとることやバランスの良い食事をとることも大切です。相変わらず給食の時に、好きなものだけ食べて嫌いなものは減らしたり残したりしている人がいます。それでは健康な体は作れません。普段からの体作りを大事にしましょう。そしてもし体調が悪く感じたら、早めに休むようにしましょう。早く休養すれば長引かずに早く体調を戻すこともできます。テスト前に長く休んでしまうことにならないよう、十分気をつけましょう。

**正しい手の洗い方**

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 手の甲をのぼすようにこすります。

3 指先・爪の間を念入りにこすります。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをねじり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。