

2025年
北井上中学校
保健室

今年は例年より早くインフルエンザの感染が拡大しており、徳島県でも週を追うごとに感染者数が増加しています。今年のインフルエンザは重症化しやすい「香港A型」という型が半数を占めているようなので、特に警戒が必要です。

高熱でもただの風邪というケースもある反面、ほぼ熱も出ず、なんとなく倦怠感があるだけでも実はインフルエンザにかかっている「かくれインフルエンザ」により、気づかぬうちに感染を広げる事例も見られます。軽い症状でも油断せず早めに検査し、正しい治療を受けることが大切です。

医師も実践している インフルエンザ予防

■その1■ 手洗い

手についたウイルスが、体内に侵入するのを防ぐため、石けんを十分に泡立て、爪の間、親指の付け根、手首などを意識しながら30秒ほどかけて丁寧に洗いましょう。

■その2■ 緑茶を飲む

お茶のカテキンには抗ウイルス作用があり、カテキンを含んだお茶を飲むことで、のどの粘膜などに付くウイルスの増殖を抑え、胃に運ばれ胃酸によって死滅するのだそうです。

■その3■ 歯みがき

口の中の細菌によって、インフルエンザウイルスが粘膜に入りやすくなります。口の中が汚れると、酵素が発生してタンパク質を壊してしまい、インフルエンザにかかりやすくなります。

■その4■ 睡眠

1日7時間以上の睡眠で、ウイルス感染率が抑えられる効果があることが米カリフォルニア大学の研究で示されています。睡眠で免疫力をアップさせましょう。

体調面で気になるところがある人、むし歯がまだ治っていない人は、冬休みの間に受診しておきましょう。予防接種を受ける予定の人、抗体ができるまで時間がかかるので、早めに済ませておきましょう。



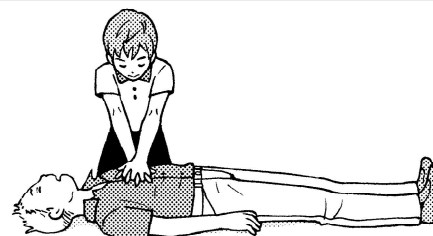
普通救命講習を行いました

11月10日に、2年生が普通救命講習を行いました。徳島市消防局から2名の指導員の方に来ていただき、心肺蘇生法やAEDの使い方について教えていただきました。命をつなぐためには、みなさんの勇気ある行動が大切です。



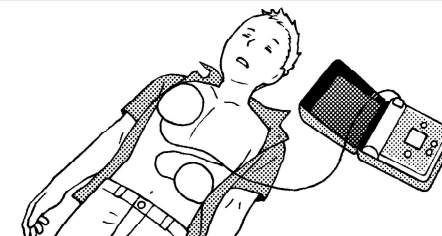
いざという時のために知っておこう
しんばいそせいほう
心肺蘇生法

胸骨圧迫



胸骨圧迫は、心臓を圧迫することで、強制的に酸素を含んだ血液を循環させる一次救命処置です。強く(5cm沈むぐらいに)、速く(1分間に100～120回)、絶え間なく行います。

AED



AEDは、異常な状態の心臓に電気ショックを与えて、心臓のリズムを正常に戻すための医療機器です。AEDの電源を入れて胸の上と脇にパッドを貼り、音声メッセージの指示に従います。

©少年写真新聞社2021