

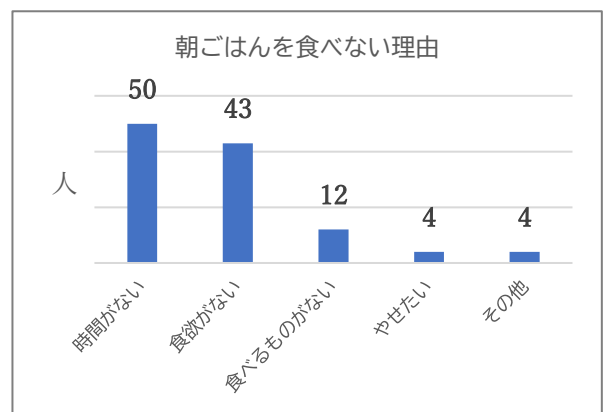
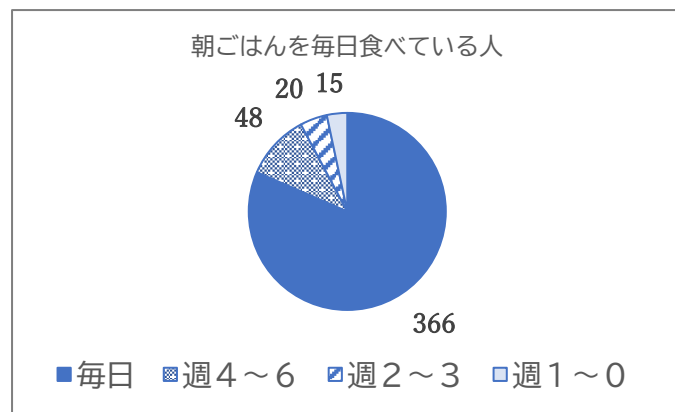
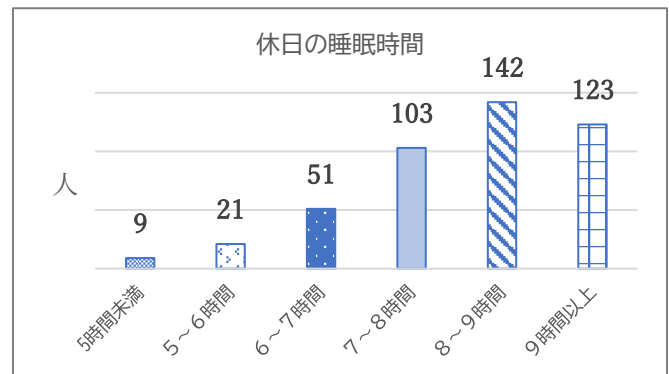
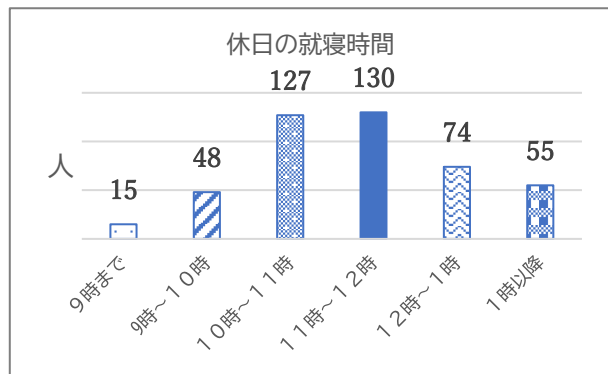
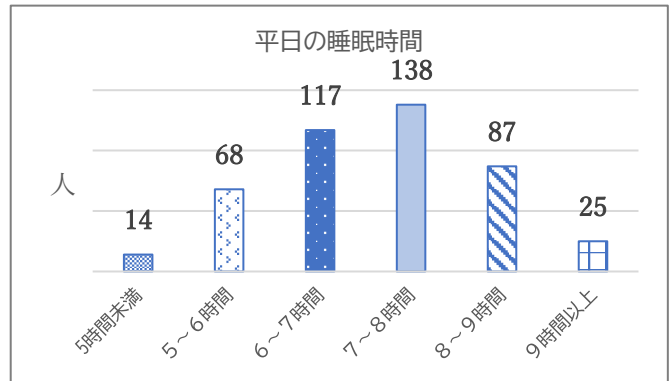
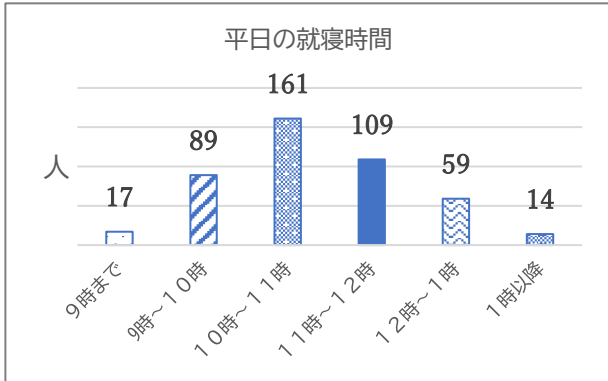


令和6年2月
岩国市立岩国中学校

感染症対策も続く一方で花粉症が心配な季節となりました。みなさんは花粉症ですか？

今月は、2学期末に実施した生活習慣アンケートの結果を掲載しています。自分自身の生活と比較してみてくださいね。

生活習慣アンケート結果



※全学年回答。ただし欠席者を除く。

中学生の睡眠の目安は7～9時間ですが、平日は4割強の人が7時間未満ということでした。休日では、睡眠時間はしっかりとれていますが、就寝時間が遅くなる傾向があることが分かります。

また、毎日朝ごはんを食べている人が多くて良いと思います。

しっかり睡眠をとって、朝ごはんを食べ、元気に登校してくださいね。



今年は10月、12月とインフルエンザが流行しました。中には2回インフルエンザに感染した生徒も。3学期もじわじわと校内や岩国市内では、インフルエンザの感染が続いている状況です。どうしてインフルエンザが流行するの？どうしたら防げるの？といった疑問を博士に聞いてみました。

インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないとい
けないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザと
の戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



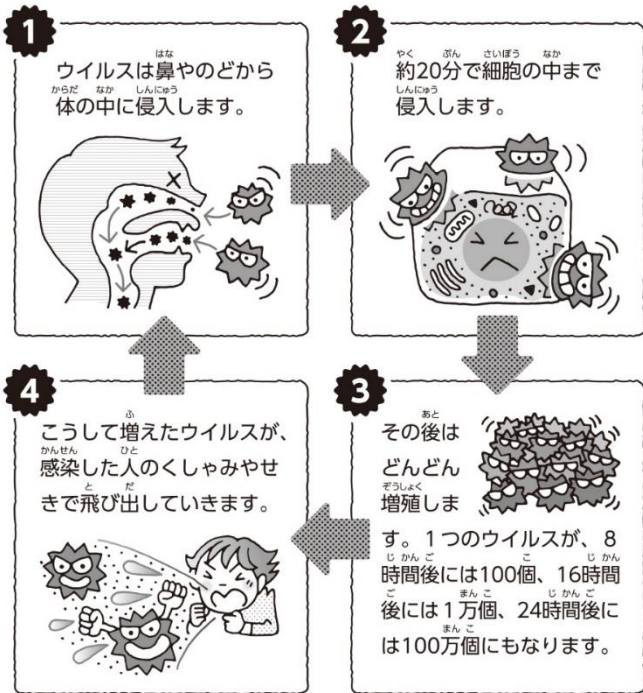
インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエン
ザウイルスに感染することによって
おこる病気です。38℃以上の発熱や
頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が
急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザ
ウイルス。その理由は体の中に入って
から増殖するまでのスピードがとても
速いからです。



なぜうつる？

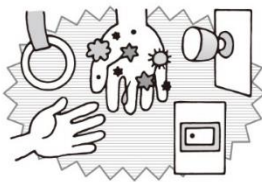


飛沫感染

感染した人のくしゃみや
せきに含まれるウイルスを
吸い込むことでうつります。

接触感染

感染した人のせきやくしゃ
みなどの飛沫がついたドアや
机に触れると、ウイルスが手
に付き、その手で口や鼻に触
れることでうつります。



予防方法は？

マスクをする

飛沫感染の
リスクを下げる他、人にうつす
心配も減ります。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザ
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が
低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

手洗い 外出から帰った時は
せっけんで手を洗いましょう。
その後アルコール消毒をするの
がオススメです。



適切な対策をするだけでなく、
十分な睡眠やバランスのよい
食事で体の抵抗力を高める
ことも大切です。