

鳥海地域を見守ってくれている鳥海山も、真っ白になってきましたね・・・❄️🌧️❄️  
寒い日が続いていますが、みなさん、暖かい格好で登校しているでしょうか？鼻水が出たり咳が出たり・・・  
鳥海中でも風邪症状がある生徒が増えていますので、風邪に負けない強いカラダを保つよう心がけていきましょう！

由利本荘市内でも  
**インフルエンザ  
大流行中!!**

テレビや新聞で皆さんも目にしているかと思いますが、全国的にインフルエンザが流行しており、秋田県各地域で、由利本荘市内でも罹患者が急増しています。多くの学校で学級閉鎖・学年閉鎖している状況です。

今すべき感染症対策や、体調に異変を感じた場合はどう行動すれば良いか、改めて確認しましょう！

## インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

**1** 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。



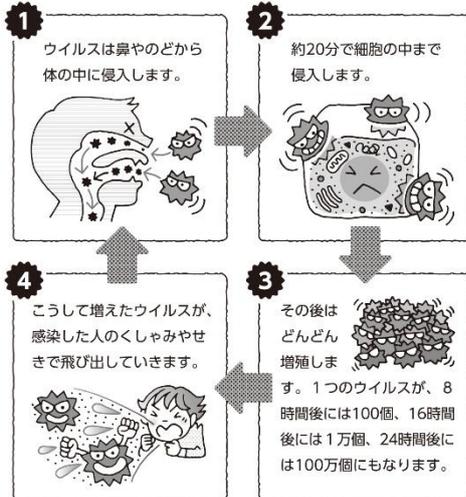
### インフルエンザってなに?

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起こる病気です。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。



### 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。



**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。



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。

### 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。



みなさん、『咳エチケット』って知っていますか？

1回咳をすると、1~2m先までウイルスが飛んでいきます。くしゃみでは5mも飛ぶことがあると言われています。周りにいる人に迷惑をかけてしまわないよう、『咳エチケット』を守りましょう！



ティッシュやハンカチで鼻と口をおおう



ハンカチがないときは、洋服の袖で鼻と口をおおう



鼻とあごにピッタリと密着するよう、正しくマスクをつける

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ 令和7年11月  
**この冬の感染症対策のポイント**

- 昨年は、年末年始において、インフルエンザや新型コロナウイルスの患者の急増により、救急医療体制のひっ迫が見られました。
- 今シーズンは、全国的に、様々な呼吸器感染症の報告が増加しているほか、インフルエンザの流行期が約1か月程度早くなっています。
- これから冬にかけて、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染拡大が予測されます。このため、症状が比較的軽く、重症化リスクが低い方（基礎疾患がないなど）は、ご自宅での療養にご協力をお願いします。

**基本的な感染対策・体調管理**

- ✓ 高齢の方と会う場合や大人数で集まる場合は、基本的な感染対策を心がけて体調を整えるようにしましょう。
- ✓ 通院・高齢者施設訪問時は、マスクの着用をお願いします。



手洗い



換気



マスク  
(場面に  
応じて)

**検査キット・解熱鎮痛薬等の準備**

- ✓ かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。
- ✓ 体温計・日持ちする食料も用意しておきましょう。



**早めの定期接種をご検討ください**

- ✓ 定期接種を希望される方は早めの接種をお願いします。
- ✓ お住まいの市町村からのお知らせ等をご確認ください。
- ✓ 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔に制限はありません。



※ ワクチン接種は強制ではありません。



**第3回メディアコントロールチャレンジが始まります**



【メディアコントロールのねらい】

- ①メディア使用時間をコントロールし、テスト勉強に集中すること。
- ②十分な睡眠をとること。
- ③家族で話し合い、家庭のメディアに関するルールをつくること。

- 自宅に帰るのは17時～19時ころ。※部活動がある人、ない人で差があります
- 23:00までに就寝する。(みんなが守るルール) ⇒ 自由に使える時間は4～6時間！(17～23時)

★メディアコントロール成功のポイントは…

**この4～6時間をどう過ごすか**

です！

チャレンジ期間はやるべきことを優先してみましょう。きっと達成感を味わえる…はずです  
⇒ 勉強?? 睡眠??