

インフルエンザ予防

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザについて知り、一人ひとりが自分の体を守りましょう。

○風邪とインフルエンザの違い○

	風 邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなど局所症状。	38度以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがある。	12月から3月に流行（1月から2月がピーク） 4月、5月まで散発的に流行すること。

○インフルエンザってどうやってうつるか○

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染とは…感染した人がせきをするなどで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込み感染します。

接触感染とは…感染した人がせきを手で押さえた後や鼻水をぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。

○注意すべき人は○

妊婦、子ども、高齢者、持病のある方はインフルエンザで症状が重くなりやすいので、注意が必要です。

○インフルエンザがうつらないようにするには○

飛沫感染、接触感染といった**感染経路を絶つ**ことが大事です。

- ・手洗い（アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です）
- ・人ごみを避ける
- ・普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておく

予防接種も効果的です。（高齢者インフルエンザ予防接種実施中です）

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

○もし、インフルエンザにかかったら○

周りの人にうつさないよう、マスクをして、内科・小児科を受診しましょう。

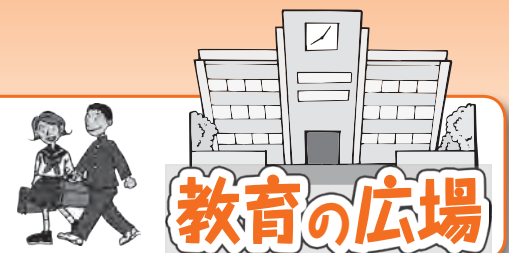
薬は医師が必要と認める場合に処方されますので、指示に従って服用してください。

症状がある間は水分の摂取も必要です。こまめに水分を補給しましょう。

「他の人にうつさない」ように、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。



弥富中学校



輝け個性 大志を抱き はばたけ未来 ～ 第51回 学校祭 ～

今年も、全校生徒が赤・青・緑の3つの縦割りのブロックに分かれ、第51回の学校祭が行われました。例年に比べ、練習期間が短かったこと、天候が悪くなかなか運動場を使つての練習ができなかったことなど、たくさんの苦勞がありました。

9月16日の文化の部では、午前に総合開会式、ブロック旗の紹介、合唱コンクール・全校合唱が行われました。昼食と展示見学をはさんで、午後には、執行部企画、なぎなた部・吹奏楽部の発表が行われました。特にブロック合唱では、短い練習期間でしたが、どのブロックもすばらしいハーモニーを体育館中に響かせました。また、愛知黎明高等学校の国際交流に来ていた、オーストラリアのノートルダムカレッジの学生・教員29名も見学し、国歌を披露してくれました。母国にはない文化祭を楽しんでくれたようです。

ぬかるんだグラウンド、雨天……と、なかなか実施できなかった体育祭。シルバーウィーク明けの9月24日。小雨が降中での実施になりました。プログラム順を変更し、午前中に全ての種目を終えました。このような状況の中でも、生徒はパフォーマンスやブロック対抗リレー、各学年の競技などに精一杯取り組みました。

午後は、体育館で総合閉会式を行い、第51回の学校祭が幕を閉じました。たくさん苦勞や心配をした分、とても心に残るすばらしい学校祭になりました。



文化の部



体育の部



〈問い合わせ先〉市役所健康推進課（保健センター） ☎65-1111(内線411～413)