



かめやましりつかんべしやうがっこう
亀山市立神辺小学校
平成29年12月19日

だんだんと寒くなり、神辺小でもインフルエンザの罹患者が出てきました。こまめな手洗いとうがいをして、早めに寝るようにしましょう！今週で2学期も終わりです。冬休みも病気やけがに気を付けて元気に過ごしてくださいね。

インフルエンザの予防法知っていますか？

基本中の基本は、**手洗いうがい**ですね。

最近では、**歯磨きがインフルエンザの予防**ともいわれます。



どうして歯磨きで予防できるのか？

インフルエンザが細胞内に侵入して増殖するには、プロテアーゼという酵素が、あらかじめウイルス表面の突起を切っておく必要があります。お口の中の細菌が、このインフルエンザウイルスを手助けしてしまうプロテアーゼを作り出してしまいます。お口を不潔にしておくと、細菌が増殖し、プロテアーゼの量も増え、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます！！お口のケアをしっかり行い、細菌を減らすと、唾液中のプロテアーゼ量が減り、インフルエンザの発症も抑えられるというわけです。

朝起きたら1番に歯を磨くことをお勧めします！！



ビタミンDを取り入れよう！

体内のビタミンDを増やせば、インフルエンザや肺炎などの発症を約2割減らせるというデータがあります。ビタミンDは免疫をアップさせるのに必要な栄養素であり、体内で作ることができるビタミンです。ビタミンDは紫外線を浴びることにより皮膚で作ることができる栄養素ですが、食べ物からも摂取できます。ビタミンDを多く含む食材は**鮭と しらす**です。

ぜひ食べてみましょう。

なんの数字かな？！

インフルエンザに関係のある数字だよ！

48時間以内



熱が出てから48時間以内に、抗インフルエンザウイルス薬を飲むと、発熱期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスも少なくなります。

空気が乾燥すると鼻やのどの、インフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。湿度は50～60%に保ちましょう。

50～60%



部屋が乾燥しているとインフルエンザウイルスは1日たってもまだまだ生き延びています。湿度を約50%にすると、6～8時間後にはほとんどいなくなります。

6～8時間

