



インフルエンザ感染者が急増しています!!

1月に入り、大阪のインフルエンザ流行は「**注意報レベル**」になりました。特に南河内や泉州の地域での方で感染者数が急増しています。

日頃の感染予防（手洗い・うがい・食事・睡眠）はもちろんですが、外出先や電車やバスでもしっかりと対策をとってください。

インフルエンザ対策！～電車やバスすべき、4つのこと～



新鮮な空気が流れる ドアの近くに座る

インフルエンザは空気感染ではありませんが、乾燥している空気中では、くしゃみ等で飛び出したウイルスは一定期間空中を漂うことも。できるだけ空気が入れ替えられるドア付近に座ることをおすすめします。

満員電車や人の多い 時間は避ける

満員電車では、インフルエンザに感染している人と遭遇する確率が高くなります。「混み合う時間を避けて帰宅時間を考える」、「体調の悪い時には人混みに行かない」等、感染予防を考えて行動しましょう。

マスクの意外な効果

マスクは感染してしまった人の「咳・くしゃみエチケット」としての効果は大きいですが、もう一つ意外な効果が。マスクをつけると、手で口や鼻を触れる機会が少なくなり、手を介した接触感染が起こりにくくなることが期待できます。

つり革や手すりを 持った後は消毒する

「感染者の口や鼻→手→環境→他者の手→口や鼻」…このような「手」を介しての感染は、予想以上に多く起こっています。不特定多数の人が触れるつり革や手すり等を触れた後は、自分の口や手に触れないように。その後できるだけ早く手を洗いましょう。



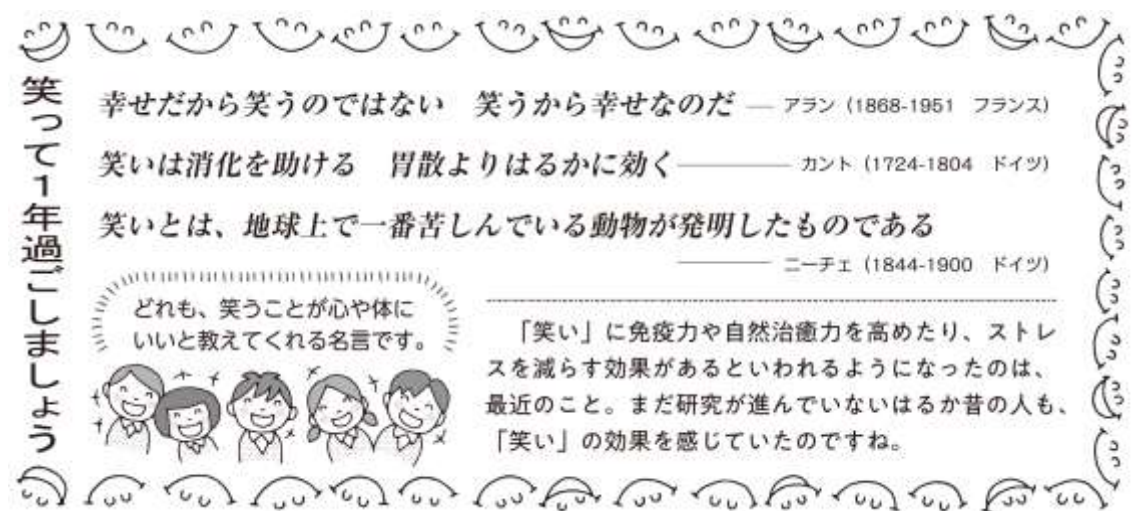
冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追いつめます。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。

2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです



教室の空気、汚れていませんか？

締め切った室内では、在室する人の呼吸で、どんどんCO2は貯まります。また、暖房器具から出る「一酸化炭素」や「二酸化炭素」、衣類から出る「ホコリ」や「チリ」、乾燥した屋外から持ち込まれる「土ホコリ」なども空気を汚していきます。そして万が一、インフルエンザに感染した人が室内にいた場合、その人の咳やくしゃみで出たウィルスが部屋の中で滞ることに…

学校薬剤師の先生に、教室の空気検査を行ってもらいました！

	2限開始前	2限終了時
CO2濃度	1500ppm	1200ppm

換気扇をつけただけで、CO2は自然に低下！

CO2 濃度の基準値は 1500ppm 以下



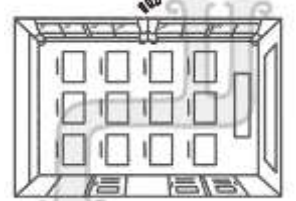
教室内の二酸化炭素の濃度（CO2 濃度）の測定で、換気が適切にできているかを調べることができます。

このクラスでは、1 時間目は換気扇をつけていなかったため、CO2 濃度が基準値まで上がっていましたが、2 時間目開始前に換気扇を ON にしたところ、終了時には CO2 濃度は明らかに低下していました。

教室の換気扇は、窓を開放する換気と違い、温度を下げずに空気の入れ替えができます。常につけておくようにしましょう。



だから、換気！



- ・教室の換気扇は「常時 ON」に！！
- ・休み時間には 5 分程度、換気の時間をとる。
- ・空気の通り道ができるように、窓とドアを対角線上に開けましょう！