

# 保健だより 1月



平成26年 1月 16日  
石川県立金沢二水高等学校  
保健室・生徒保健委員会

今シーズンもインフルエンザが猛威をふるいそうです。県内ではすでに感染者が出ておりA香港型ウイルスが流行しています。また新型インフルエンザ、B型も流行の可能性があるといわれています。自分の生活リズムを整えて、かぜやインフルエンザの予防につとめましょう。

## ★インフルエンザについて★

**感染経路** 「飛沫感染」と「接触感染」がある。

### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛んだウイルスにより感染（直径2m位の範囲が危険）する。  
ウイルスの小粒子（飛沫）の飛び数は★1回のくしゃみで約200万個

★せきで約10万個



ここでクイズ

くしゃみの「飛沫(つばの小さな粒)」の中にインフルエンザウイルスがたくさん含まれていたら……。ウイルスはどれくらい長く生きているのでしょうか？

① 30分間

② 3時間

③ 6時間

④ 9時間

答えは裏面にあります。

### 接触感染

ウイルスの付いた部分（手やドアのノブなど）に触れて感染する。

**潜伏期間**・・・1～2日

**症状**・・・高熱（体温上昇が急激）、寒気・震え、倦怠感、関節痛・筋肉痛など

**予防**・・・裏面に記載

## 風邪に効くレシピ紹介

のどが痛いとき

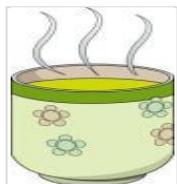
ビタミンC  
ミネラルがたっぷり

### 大根あめ

（作り方）

- ① 大根を1cmの角切りにして、容器に入れて上から蜂蜜をかける。
- ② 大根が浮いてきたら、上の部分をそのまま又はお湯に溶かして飲む。

寒気がするとき



### くず湯

（作り方）

- ① くず粉小さじ1杯をカップ1杯の熱湯に溶かし、透明になるまでよくかき混ぜる。好みに砂糖や蜂蜜、おろし生姜を加える。

鼻がつまるとき

血行をよくして  
体を温める

### 生姜湯

（作り方）

- ① 生姜をおろして、その汁を器に入れ熱いお湯を注ぐ。
- ② これに黒砂糖か蜂蜜を加えて、よくかき混ぜて飲む。



栄養を補う

ビタミンAがたっぷり

### 人参スープ

（作り方）

- ① 人参を輪切りにして茹でる。
- ② 人参が柔らかくなったら、ゆで汁ごとミキサーにかける。
- ③ 鍋に入れて火にかけ、牛乳を加えたら塩コショウで味付けする。

