



平成30年2月2日  
猪苗代町立吾妻中学校  
発行責任者：大竹芳絵

## インフルエンザの警報が出ています！

4日は「立春」で、この日から徐々に暖くなり、「春の始まりの一日」といわれていますが、まだまだ寒い日が続いています。

県内ではインフルエンザにかかる人が後を絶たず、警報が出されており、町内でも学年閉鎖をする学校が出ています。本校では、今週に入ってインフルエンザにかかる生徒はなく落ち着いていますが、まだまだ注意が必要です。予防のための「手洗い、うがい、手指の消毒、部屋の加湿・換気」、体の抵抗力を強くする「睡眠・食事・運動」は毎日のことですが、一人一人がきちんとできるようにしましょう。



2月の保健目標は、『健康管理を実践しよう』です。



## マスクの効果について

他の国と比べて日本ではマスクをしている人が多くみられます。冬になると、さらに多くなりますが、マスクにはどのくらいの効果があるのでしょうか。

### ◎比べてみましょう◎

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| ・ インフルエンザウイルスの大きさ  | 0.1 マイクロメートル |
| ・ 一般的な不織布マスクの隙間（穴） | 5.0 マイクロメートル |



- ↓
- ・ インフルエンザウイルスを **卓球のピンポン玉** と同じ大きさにすると…
  - ・ 一般的な不織布マスクの隙間（穴）は、**畳2枚分** の大きさになります。



↓

**一般的な不織布マスクでは、ウイルスや細菌は通り抜けて口の中に入り込んでしまうため、予防効果はあまりありません。**

### 《マスクの効果》

- のどの保湿⇒のどがかわいていると、ウイルスや細菌が付きやすくなる。
- つばを飛ばさないため⇒体調が悪く、咳やくしゃみが出る人は、周りの人にうつさないため。