

3 ば 塾 関 合格の芽



受験生

今月の話題

インフルエンザ対策

受験生の敵、インフルエンザ

日本では、毎年12月から3月頃にかけてインフルエンザが流行します。受験シーズンと、もろかぶりですね。インフルエンザはいつたん流行が始まると、短期間のうちにあつという間に大勢の人へ広がります。38℃以上の高熱を発生し、頭痛や関節痛などの症状が突然現れるインフルエンザは、時に肺炎などを引き起こし重症になることも考えられます。しっかり対策をしないと、入試当日に高熱を出してしまつて……という最悪の事態になりかねません。季節性インフルエンザにかつた場合、保健室や別教室で受験する対策をとつてもらえるようですが(新型インフルエンザが流行した場合は、特例として追試措置をとることもあります)、体調を崩している時は実力を十分に発揮できませんよね。

●ワクチンの接種

インフルエンザのワクチン接種がまだであれば、ぜひ受けておきましょう。一般にインフルエンザワクチンは、接種後2週間から効果を発揮すると考えられています。なるべく早めに接種しておきたいですね。また、このワクチンは、インフルエンザの感染を防ぐものではなく、発症を抑えたり、発症しても重症化を防いだりするものです。ワクチンを接種したからといって安心せず、次の項目で紹介する予防法をしっかりと実践しましょう！

体力維持と予防が何より大事！

インフルエンザにかからないようにするには、どうすればいいのでしょうか？ インフルエンザは、咳やくしゃみなどをした時に口から出る飛沫(小さな水滴)を浴びることによって感染します。飛沫は目に見えないほど細かく、家庭や学校、通学の電車・バスの中など、完全に防ぐ方法はありません。中には、インフルエンザに感染しているのに発症していない人もいるかもしれません。そのため、次のことをよく守つて感染を防ぎましょう。

- ① **手洗い・うがい**：外出後は必ず手洗い・うがいをしてしましょう。石鹸やアルコールはインフルエンザウイルスの除去に大変効果があります。
- ② **体力維持**：体力が落ちて免疫力が低下している時にインフルエンザにかかる、重症化する恐れがあります。規則正しい生活をして、栄養のあるものをバランスよく摂取して体力を維持しましょう。
- ③ **湿度管理**：空気が乾燥していると、喉の粘膜が荒れてしまい、ウイルスが侵入しやすくなります。部屋が乾燥していると感じたら、加湿器などを使つて湿度を保つようにしましょう。湿度は50～60%が適切とされています。
- ④ **人ごみを避ける**：受験シーズンは、必要な用事がある場合以外は、繁華街などの人ごみを避けましょう。