

## □ ■学生会だより vol.1 ■ □

---

---

学生会代議委員会

1月も終わりを迎えるころですが、まだまだ寒い日が続きそうですね。近頃岡山県でもインフルエンザが流行っています。期末テストを控えた今、風邪をひいてしまっては大変です！！しっかりと予防をして、元気に春休みを迎えましょう！

インフルエンザは主に二つの経路により流行します。

一つ目は飛沫（ひまつ）感染です。インフルエンザに感染している人がくしゃみや咳をすると、唾液が周囲に飛び散ります。そのときに空気中に飛散したウイルスを周囲の人が吸い込むことで、他の人の体内にウイルスが入り感染します。

二つ目は接触感染です。インフルエンザに感染した人が手のひらで口を抑えると、手にウイルスが付着します。その手を洗わずに多くの人が触れるところに触れるとウイルスが残ります。そして後から同じところを触った人が、自分の鼻や口に触れ、感染します。

### 【身近な予防法】

#### ・マスクの着用

鼻まで覆われているものが好ましい！

#### ・手洗い、うがい

爪は短く切りましょう。

指の間や手首、手の甲まで石鹸やハンドソープで丁寧に洗い、洗い終わったらすぐに清潔なタオルやペーパータオルで拭き取り十分に乾かしましょう。

#### ・生活習慣・環境

睡眠を十分とり、栄養バランスに気を付け、規則正しい生活を心がけましょう。

インフルエンザウイルスは、乾燥している環境で増殖するため、空気乾燥させないようにしましょう。こまめな換気も有効です。

さらに、多くの人で混み合っているところは、感染の可能性が高くなります。外出時は注意しましょう。

来週から期末テストが始まりますが、テストの日程は把握できていますか？

以上のことに注意して、体調を万全に整えて臨みましょう！