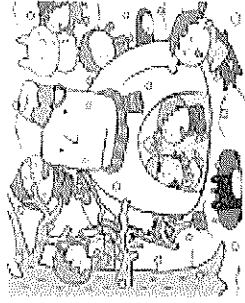


# ほけんだより

平成23. 1. 17

根尾中学校  
保健室



1月20日は大寒。これから2週間ばかりが1年で一番寒い時。しかし、梅の木を見てみると、もう小さなつぼみをつけていました。こんな寒い時でも成長は止まることなく、次の準備を始めています。みなさんは、次の飛躍のためにどんな準備をしますか？

## 鼻水が出る！ かせかな？

透明は鼻水

鼻に異物（細菌、ウイルス、花粉など）が入ると、これらを体内に入れないようにするため流れ出る。こんな時は、鼻水をかんだり、うがいをしたりして異物の侵入を食い止めよう。アレルギー性鼻炎の場合が多いです。

黄色の鼻水

ウイルスや細菌に感染して鼻が炎症を起こしているときに出る。なかなか治まってこない時、頭痛や頬痛があるときは、耳鼻科で診てもらいましょう。また、鼻を強くかみすぎると炎症が耳にまで及ぶことがあるので注意しましょう。

いよいよ3年生は受験が始まりました。

3年生のみなさんは、受験当日ベストの力が出せるよう、自分で体調管理をしっかりしましょう。

全校のみんなで根尾中にかせやインフルエンザが流行しないよう、予防に努めましょう。

## 高病原性鳥インフルエンザって何？

高病原性鳥インフルエンザとは、家畜伝染病予防法に定められた病気で、H5あるいはH7重型があり、鳥類（鶏・アヒル・ウズラ・七面鳥）に感染します。強毒型の高病原性鳥インフルエンザウイルスによる感染では、感染した鶏の大半が死亡するなど大きな被害が出ます。

鳥インフルエンザは人に感染しますか？

ほとんどの鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、人に感染しないと考えられています。（例外的に密接に鳥に関わる人がウイルスに直接感染することが最近報告されていますが、人から人に感染はしません。）

鶏肉や鶏卵を食べて感染しますか？

ウイルス汚染鶏卵や鶏肉が市場に出回ることではなく、食品としての鶏肉や鶏卵を食べることによって、人が感染した例もありません。また、ウイルスは適切な加熱により完全に死滅します。

＜野鳥との接し方＞

- (1) 死んだ野鳥を発見した場合は、手で触らないこと。同じ場所でたくさん野鳥が死んでいるなら役場に連絡する。
  - (2) 野鳥、野生動物のフンにふれた後には、手洗いとうがいをする。
  - (3) 野鳥をつかまえようとしたり、追い立てたりすることはさける。
- ※鳥や動物を飼育している場合は、それらが野鳥と接触しないようにする。

