

保健室だより

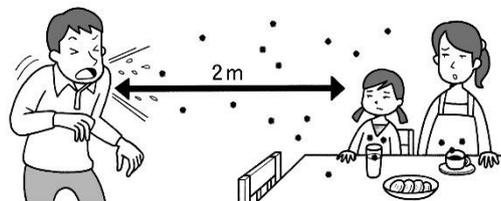


令和2年1月14日
関西情報工学院専門学校
保健室

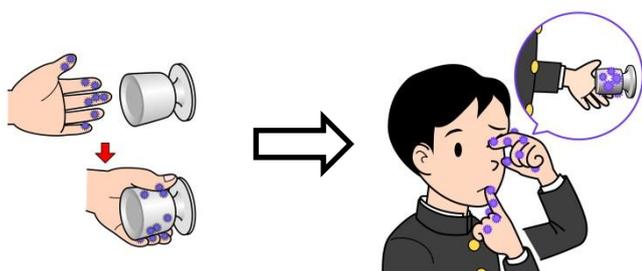
インフルエンザの流行に注意!

インフルエンザの感染経路

インフルエンザウイルスは、インフルエンザに感染している人のくしゃみなどの分泌物に多量に含まれています。一般的にはそのしぶきを浴びることにより、感染が起きると考えられています。人から出たインフルエンザウイルスは、環境表面で2~8時間生き延びることが知られています。つまり、直接しぶきを浴びなくてもインフルエンザ



ウイルスの付いたドアノブや机などに触れたその手で、鼻や口などをこすったりした場合、感染する可能性が高くなります。このような事実から、手についたウイルスを洗い流す手洗いは、インフルエンザ予防に重要な対策になります。



効果的な予防法

- 手洗い（せっけんで指の間や手の甲も）
- うがい
- 換気（換気後は加湿も）
- マスク



紅茶はインフルエンザウイルスの感染力を奪う

紅茶には【紅茶ポリフェノール】があり、この【紅茶ポリフェノール】がインフルエンザの感染力を奪うのです。インフルエンザウイルスはスパイクという突起物で鼻や喉などの呼吸器粘膜に付着し、そこから人体に侵入して感染します。そこで紅茶を飲むと【紅茶ポリフェノール】がスパイクの先端にがっちり取り付き粘膜への付着ができなくなり、インフルエンザウイルスが無力化するのです。その効果は緑茶より優れており、紅茶に奪われた感染力は復活することはありません。

☆飲み方は ストレート、砂糖、レモンはOK ミルクは✖
ミルクを入れてしまうと【紅茶ポリフェノール】がミルクタンパクに取り込まれ働けなくなってしまいます。

飲む量は1~2口で効果があります。アイスでもホットでも大丈夫です。
紅茶の濃さは10倍に薄めても効果が認められているので、美味しく飲んだ後の2煎目で「紅茶うがい」をすることもおすすめです。



3年生はあと少しで卒業です。寒い日が続きますが体調を整えて次のステージへの準備をしてください。高校生の中に体の不調なところ、(歯や目など)治療しておきましょう。