

保健だより



♪いよいよ3学期が始まりました♪

みなさん、有意義な冬休みを過ごせましたか？ このところ寒い日が続いています。「寒くて手を洗いたくな〜い」という人もいるのではないのでしょうか？ 感染症予防のためには、そんなことを言うてはいられません！ 今年を元気に始められるように、冬に流行する感染症とその対策について紹介したいと思います。

<今月号担当> 2年1組：猪越美玖・寺島 舞 1年1組：奥野彩花・柳 明里

警戒すべきは、やっぱり「インフルエンザ！」です。 今冬大流行のニュースは耳にしたことがあるはず！！

インフルエンザは毎年11月から3月にかけて流行する私達におなじみの感染症ですね。クラスで感染を広げないためにも、ここでインフルエンザについてシッカリ理解しておきましょう！

【主な症状】・・・ 咳・喉の痛み・鼻水・全身倦怠感・食欲不振・関節痛・筋肉痛・頭痛などです。…とはいっても、風邪とインフルエンザの見分け方は難しそうですね。大きく違うところはズバリ！“熱の高さと症状の傾向”です。詳しく言うと、**インフルエンザは熱が38度以上と高熱で、風邪は37～38度と比較的軽度な熱**である傾向があります。また**インフルエンザは全体倦怠感や食欲不振などの全身症状が主**なのに対し、**風邪は、くしゃみ、喉の痛み、鼻水などの上気道の症状が多い**です。どちらにしてもこのような症状が見られたら、無理をせずに休養をとるようにしてくださいね。次に感染経路と感染対策を見ていきましょう。

【感染経路】・・・ ① 感染者の唾液が、咳やくしゃみなどで手に付く→ドアや手すりに触れる→非感染者が触りウイルスが付着→その手で目を擦ったり食べ物を口にしたりする→ウイルスが体内に入る→感染 という経路である **接触感染** と、② 感染者の咳やくしゃみによって飛沫が飛ぶ→非感染者がそれを吸い込んだり、目や鼻などの粘膜に付着する→感染 という経路である **飛沫感染** があります。

【感染対策】・・・ 感染対策といえば、まずは **手洗い うがい 手指消毒 マスク** ですね。ウイルスをきちんと洗い流すことで **接触感染** と **飛沫感染** の予防ができます。また、今は日常的になりつつあるマスクも「飛沫を撒き散らさない」「飛沫の吸い込みを防ぐ」という意味で非常に効果的です。そして、忘れがちな“室内の換気や加湿”も大切です。インフルエンザウイルスを室内で増殖させないよう、寒いとは思





ますが、換気に努めましょう！また乾燥していると、気道粘膜の防御能力が低下するので、**湿度は50～60%**になるように、加湿もしたほうが良いですよ！また、接触感染や飛沫感染を根本から防ぐために、**流行時期は人の集まるところに行かない**ことが望ましいです。**予防接種を受けると、かかりにくくなったり、かかったとしても軽度で済むことが多いので、検討してみるにはいかがでしょうか？(絶対にかからない訳ではないのでご注意を)**

「**感染性胃腸炎(ノロウイルス)**」も**流行しています!!**

ノロウイルスは冬を中心に年間を通して胃腸炎を発症させるウイルスです。高温で加熱することによって感染力を失います。最近では食中毒との関係が分かっています。

【主な症状】・・・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。24～48時間という比較的短い潜伏期間を経て発症します。

【感染経路】・・・① ノロウイルスに感染した水や食品を口にするこゝでの感染や、② 感染者の便や嘔吐物に接触 or 感染者が料理したものを食べることで感染する **経口感染** が主です。

【感染対策】・・・生鮮食品は十分に洗ってから使うのはもちろん、牡蠣・アサリ・シジミ・ハマグリなどの二枚貝は中心部まで加熱してから食べるようにしましょう。また、トイレのあと・料理をするとき・食事の前にしっかりと手を洗い、手洗いのあとに使うタオルは毎日清潔なものに替えておきましょう。**ノロウイルスにはアルコールが効きません!!** だから、**石鹸での手洗いが本当に大事**になってきます。嘔吐物を片付けるときも十分な対策を講じましょう。もう一度言いましょ

「ノロウイルスにはアルコールが効きません!!」

3学期は **暖房+サーキュレーター** で快適に

保健委員会で各クラスの二酸化炭素濃度を測定していたのは、みなさんの記憶にも新しいはず!! その結果を受けて、学校薬剤師さんのご指導の下で更なる環境検査を実施しました。①常時換気をして、暖房器具を使ったときの二酸化炭素濃度の変化 と ②常時換気をして、暖房器具とサーキュレーターを併用したときの二酸化炭素濃度の変化を比較したところ・・・

サーキュレーターを併用した方が二酸化炭素濃度の上昇がゆるやか!

・・・なることが分かりました。また、教室9地点で室温の上昇を調べたところ、暖房に近い地点と一番気温が低い地点の温度差が3～5℃あることが分かりました。**暖房が近い生徒には暑すぎて・・・気温が低い地点の生徒は寒くて暖房を強めてほしくて・・・**と、それぞれが不幸な状態になっています。ここでもやっぱり **サーキュレーターが有効** です。温かい地点付近にサーキュレーターを置き、斜め上を向けて首を振って空気を循環させてください。**室温が均一になり、また、二酸化炭素濃度の上昇も緩やかになるので、一石二鳥** ですよ?

休み時間毎の空気の入れ換えもお忘れなく!!

