

ほけんだより



令和6年12月18日

亀山小学校 保健室

No.6～手洗い・うがいをしっかりしよう～

最近、気温の変化が大きく、体調をくずす人が増えています。

県内でも、インフルエンザに感染する注意報が出されていますので、これまでどおり感染症対策をしっかりと行い、元気に冬休みを迎えましょう。

元気マンはウイルスをプロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…

ウイルスから体を守る3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

換気ハリケーン



暑くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…

元気マンの元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起きする

朝ごはんを食べる

運動する

みんなもやって、元気マンになろう!

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌 多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒 感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

寒くても外で元気に遊ぼう! ≡3

保護者の方へ



本校では、先週からインフルエンザが流行しています。県内でもインフルエンザ流行発生注意報が発令されました。川薩地域は特に報告数が多くなっています。御注意ください。

- * 登校後に、急な発熱や体調不良を起こすことが多く見られます。その場合、早めに保護者の方へ連絡をさせていただきます。お忙しいとは思いますが、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。
- * 冬はつつい水分補給を忘れがちです。最近、ニュース等でも「隠れ脱水」の言葉をよく耳にします。登校時、温かいお茶や白湯を入れた水筒を準備されることをお勧めします。
- * 別紙「インフルエンザについて」をお読みいただき、引き続き感染予防対策を行っていきましょう。



インフルエンザについて

1 インフルエンザの主な症状

インフルエンザにかかると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

2 インフルエンザはこのように感染します

主な感染経路は、咳、くしゃみ、会話等で口から発する飛沫による飛沫感染であり、他に接触感染もあるといわれています。

飛沫感染では、感染した人の咳、くしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスが、健康な人の鼻やのどの粘膜に付着したり吸い込まれたりして感染します。

また、接触感染では、感染した人が咳、くしゃみを手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、机やドアノブ、スイッチなどに触れ、その触れた場所にウイルスが付着し、その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、汚染された手で鼻や口に触れることにより感染します。

3 インフルエンザにかからないためには

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

(1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。

(2) 飛沫感染対策としての「咳エチケット」

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。言うことは簡単ですが、特に家族や学校のクラスメート等の親しい関係にあって、日常的に一緒にいる機会が多い者同士での飛沫感染を防ぐことは難しいです。また、インフルエンザウイルスに感染した場合、感染者全員が高熱や急性呼吸器症状を呈してインフルエンザと診断されるわけではありません。たとえ感染者であっても、全く症状のない不顕性感染例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症例も少なくありません。

したがって、インフルエンザの飛沫感染対策としては、普段から皆が以下の「咳エチケット」を守ることを心がけてください。

* 「咳エチケット」

- ① 普段から皆が咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ② 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

飛沫感染対策ではマスクが重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果が高いといわれています。

(3) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いですから、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

(4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

(5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

(6) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

*不織布製マスクとは

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクと言います。

4 インフルエンザにかかったら

- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ・咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないために、不織布製マスクを着用しましょう。
- ・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

また、小児・未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあるので、自宅において療養を行う場合、少なくとも2日間、小児・未成年者が一人にならないよう配慮しましょう。

5 インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのか？

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

参考までに、現在、学校保健安全法（昭和33年法律第56号）では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません）。