

# ほけんだより



令和7年1月21日（火）  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

葛西二中ではインフルエンザの流行が落ち着いていますが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は進路を決めるための大事な時期に入っています。油断せずに体調管理を心がけましょう。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があることを知っていますか？これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているのかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが毎週更新しているので、ニュースなどをチェックしてみてください。



## 冬に多い感染症。万全な知識で完全攻略。

	感染	症状	かかってしまったら	予防	気をつけること
インフルエンザ	<p><b>一番多い飛沫感染</b> 感染者のせきやくしゃみで飛び散ったしぶきが、口や鼻から入って感染することがほとんどです。</p> <p>ウイルスのついたものをさわった手で、口や鼻をさわると【接触感染】や部屋の換気をしないために空気中に浮かんだウイルスで【空気感染】することもあります。</p> 	<p>38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさが急に起こる。のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきがでることも。</p> 	<p>抗インフルエンザウイルス薬を、発症から48時間以内に服用すると、発熱期間が1～2日間短縮されます。早めに病院へ。</p> <p>あとは、安静・睡眠・水分補給。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前や外出から帰ったら必ず石けんで手洗い。</li> <li>空気が乾燥するのどが弱ってウイルスに感染しやすくなります。加湿器で湿度を50～60%に。</li> <li>人ごみへの外出はなるべくやめましょう。</li> </ul> <p>アルコール消毒も効果あり</p> 	<p>せきやくしゃみが出るときはマスクをすること。</p> <p>とっさのせきやくしゃみは、手でガード。あとで手を洗いましょう。</p>
ノロウイルス（感染性胃腸炎）	<p><b>(ほとんど経口感染)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感染者の便や吐しゃ物から手にうつったウイルスが、口から入って感染します。</li> <li>人の接触が多いところでウイルスを吸い込んだり、直接うつったりします。</li> <li>感染した人が調理したものからうつります。</li> <li>ウイルスに汚染された二枚貝や、十分に加熱されていないものを食べてうつります。</li> </ul> <p>ノロウイルスの感染力は、強力！</p> 	<p>おう吐、下痢、腹痛。熱はあまり出ません。</p>  	<p>抗ウイルス薬はありません。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給は十分に。</li> <li>1～2日で自然に治ります。</li> </ul> <p>下痢止めの薬は、回復を遅らせることがあるので、勝手に飲むのはやめましょう</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。</li> <li>食品は、しっかり中まで火を通して食べましょう。</li> <li>感染した人のおう吐物や便、それらがついたものには触れないこと。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>便や吐しゃ物は、乾く前に素早く処理！そして換気。</li> <li>床などは、ふき取った後、塩素系漂白剤で消毒。</li> <li>汚れた衣類も塩素系漂白剤で消毒。</li> <li>スチームアイロンも効果があります。</li> </ul> <p>処理をする時は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋をしましょう</p>

この季節に注意が必要なインフルエンザと感染性胃腸炎について載せました。

インフルエンザの初期症状は、かぜの症状と似ていますが個人差があります。自己判断せずに体調が優れない場合は早めに受診をする、休養をとる、消化の良いものを食べる、水分補給をするといった対応をすることが大切です。





# \* 1月22日~31日まで 換気キャンペーンを行います \*



保健委員会の活動として、『換気キャンペーン』を実施します。

空気は目に見えないので分かりにくいですが、閉め切った部屋の空気はとても汚れています。

二酸化炭素、衣服などのホコリ、ウイルスや細菌などが原因で空気が汚れやすくなっているからです。

また、二酸化炭素の濃度が高くなると、頭痛や集中力の低下などの影響が出てしまうため、定期的な換気をして空気の入れ替えをすることが大切です。

そこで、保健委員会では10分休みと昼休みに窓と扉を開けて換気を行うことにしました。

窓側、廊下側の生徒のみなさんは寒いと思いますが、感染症予防のために協力しましょう。

インフルエンザウイルスは、空気中では湿度50%以上で2~8時間、乾燥状態では1日以上生存していると言われています。

しかし、21℃の室温で湿度65%の状態を16時間保てば、99%インフルエンザの増殖力や感染力を奪うことが出来るという研究結果もあるそうです。気温と湿度が関係していることが分かりますね。



\* 換気のメリットは他にも \*

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の動きが活性化します。そのため、気分がすっきりする、集中力が高くなるといった効果があります。



みんなの教室  
空気をクリーンに

## 換気のおすすめ

換気していないと...

換気していると...



ココが違うよ!

### 二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

### ウイルスや細菌

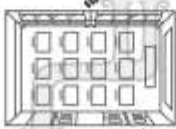
換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかりやすくなります。

### ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

### 換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう



「寒いから換気したくない!」という人へ

窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。



## ちゃんと鼻呼吸していますか?

### 鼻呼吸の場合



鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある!

### 口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまう、感染症にもかかりやすい!



お口の中のケアで  
感染リスクが10分の1!?

