



R5・12・1 流山市立おおたかの森中学校 保健室

夏休み明けから流山市内小中学校では、インフルエンザによる学級閉鎖が次々に行われています。本校でも 11 月下旬からインフルエンザの感染者が日増しに増えている状況です。インフルエンザを予防し、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう。

### 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。



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。



#### 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によって体内で作られ、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。

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

### 感染症を予防しよう

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気のことです。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさ等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。また、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。

季節性インフルエンザには流行性があり、例年12月～3月が流行シーズンですが、新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザがあまり流行しなかったため、抗体の保有割合が低いことから、流行が起こりやすい状況にあると考えられています。

感染しても全く症状のない(不顕性感染)場合や、風邪のような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の場合も少なくありません。周囲の人にうつさないように咳エチケット(咳やくしゃみを他の人に向けない)、マスクをつける(できるだけ不織

今月の保健目標  
感染症について理解し、  
予防しよう

### 寒がりさん 冷え性さん あたたかく過ごす コツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



#### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

#### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



#### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



布製)、マスクがない場合はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない等、気をつけて生活をしましょう。

また、予防のためには、手洗い、アルコール消毒、適切な湿度(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)を心がけるとともに、からだの抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を行きましょう。

☆インフルエンザは出席停止です。

学校保健安全法で「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)。発症した日を0日とし、翌日を1日として、5日目までが出席停止、翌日が登校再開日となります。病院で受診した際に医師に確認をしてください。なお、出席停止にあたって「治癒証明書」の提出は必要ありません(流行性耳下腺炎(おたふく)、水痘(水ぼうそう)等の病気にかかった場合は、出席を再開するときに、「治癒証明書」という書類が必要です。他の人に感染する病気と言われたら、学校に確認して下さい。)

インフルエンザの予防接種について…インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討して頂く方が良い、と考えられています。

#### 保護者の方へ

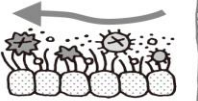
春の健康診断で「治療のお勧め」を配付した家庭のうち、報告書を未提出の家庭へ冬休みに手紙を配付します。既に受診を終えている場合は書類の提出をお願いします。

参考:厚生労働省 HP「令和5年度インフルエンザ Q&A」、NIID 国立感染症研究所 HP、(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2023年12月号

### 「寒いから風邪をひく」はホント?

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の動きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。

