

# ほけんだより

令和7年11月5日(水)  
横浜清風高等学校 保健室

2学期開始以降、風邪様の症状を訴える生徒を多く見かけています。気温と湿度が低い冬の季節は、様々な感染症が流行しやすい時期です。感染症にかかりにくい身体づくりと環境づくりを心がけて生活しましょう。



## 感染症を予防するために

学校での集団生活においては、生徒一人ひとりの対策が感染症流行防止に繋がります。自分も周囲も守る感染対策にご協力ください！日々取り組みを忘れないよう、生徒玄関に同じ内容の掲示物を設置しています。

### <こまめな手洗い>

流水・石鹸による手洗いは、手指についたウイルスが口や鼻から体内に入ることを防ぐため、ウイルスを物理的に除去するのに有効な方法です。手洗いなしの状態では、約100万個のウイルスが付着しており、流水で15秒すすぐだけでは、ウイルスは約1万個(1/100)までしか減らないと言われています。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

### 手洗いの効果的なタイミング

- ▶屋外から室内(教室や自宅)に入る時
- ▶咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ▶食事の前後
- ▶トイレの後
- ▶掃除の後
- ▶共用の物を触った後

手洗後は清潔なハンカチで手を拭こう！



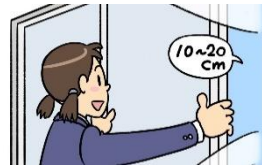
### <定期的な換気>

換気をしない密閉空間は、ウイルスが滞留しやすく感染リスクを高めます。窓開けによる換気は、対角線上のドアや窓を2カ所開放すると効果的に換気ができます。寒くなるとドアや窓を開けづらくなりますが、保温と換気を両立させながら換気を行きましょう。

保温と換気を両立するために…

常時 10~20 cm程度

窓・ドアを開けて空気を入れ替えよう



※休み時間ごとに窓・ドアを全開にして換気する方法より、室温が下がりにくいと言われています。

### <咳エチケット>

咳やのどの痛みなどの症状がある場合は他の人への感染を防ぐためマスクを着用しましょう。咳やくしゃみをする際、マスクを持っていない場合はティッシュや腕の内側で口と鼻を抑えるなど咳エチケットを心がけましょう。また、鼻水やたんなどを拭いたティッシュは直接ゴミ箱に捨てず袋に入れてから捨てましょう。

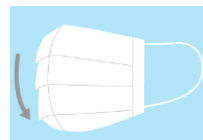


#### ▶マスクの付け方のポイント



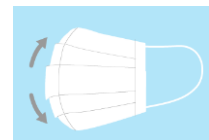
鼻から顎まで覆い  
隙間をなくして  
密着させるように  
マスクをつけよう

#### ▶マスクの裏と表を確認！



階段式のマスク

表：プリーツが下向きになる



オメガ(Ω)式のマスク

表：プリーツの山が外側になる

## <検温・健康観察>

自分の体温や体調を確認する習慣をつけましょう。早期に体調の変化に気づくことができ、早期回復や感染症拡大防止につながります。

### ▶発熱とは？

一般的には、「**平熱より 1℃以上高い**」または「**37.5℃以上**」を発熱と定義します。



### 普段と比べて体調がおかしいと感じる時は…

授業を受けられるか？保健室で休んだほうが良いか？  
早退がよいか？自分の体と相談を。迷ったら保健室へ！

### こんな症状はありませんか？

- 寒気がする、または体のほてりがある
- 頭痛がある
- 食欲がない
- 腹痛がある
- 下痢をしている
- 喉の痛み、鼻水、咳がある
- ぼーっとする、体のだるさがある
- 関節痛がある
- など

## <十分な休養>

眠りについてから2～3時間ほど経過すると、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、細胞を修復したり、体の疲労を回復させる働きがあり、免疫と密接な関係があると言えます。



カリフォルニア大学サンフランシスコ校の研究グループによると、人間に風邪ウイルスの1種を実際に感染させる実験から、睡眠時間と風邪のかかりやすさには関係があることと報告されています。



睡眠5時間未満

ウイルスを感染させた人のうち  
**約45%**が風邪を発症した



睡眠7時間以上

ウイルスを感染させた人のうち  
**約20%**が風邪を発症した

睡眠時間が短くなると、  
風邪を発症しやすくなるため  
7時間以上を目安に睡眠時間を  
しっかり確保しよう！

## <バランスの良い食事>

感染症にかかりにくい体づくりのため、免疫力を高める食材を取り入れて、バランスよく食べましょう。

### ① 納豆や味噌などの発酵食品



体全体にある免疫細胞のうち、約7割は腸にあると言われているため、腸内環境を整えることで、免疫細胞の正常な機能の維持につながります。

### ② きのこと海藻類などの食物繊維



きのこに含まれるβグルカンという食物繊維は、消化吸収されずに腸の免疫細胞に作用すると言われています。

### ③ 肉や魚などのタンパク質



タンパク質は、免疫細胞を作るための主成分ですので、しっかり摂取することで免疫力を高めることができます。

## +α <予防接種>

インフルエンザワクチンには「発症をある程度抑える効果」や「重症化を予防する効果」があると言われています。厚生労働省のホームページには【そのシーズンでの流行が予想されると判断されたウイルスを用いて製造されているため、昨年に予防接種を受けた方であっても今年も予防接種を検討していただく方が良いと考えられています】と記載されています。例年、インフルエンザは12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。