

# ほけんだより 1月

2024年1月号 さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健SA  
1月の担当: T.J I.T Y.S M.K



冬休みも終わり、2023年度も終盤となりました。

年度末は課題ラッシュが続き、なかなか休むことができなくなります。そんなときに、何か感染症にかかってしまうと課題に手がつけられず、思うような結果を残せません。残り3ヶ月のクラスやグループのメンバーとの楽しい時間をなくさないためにも感染症予防には気をつけましょう。今月の保健だよりでは、感染症対策について掘り下げます！

## ○冬の感染症



寒さの厳しいこの時期は、空気が乾燥して、気温が低くなるので、インフルエンザなどの呼吸器感染症やノロウイルスなどによる感染性胃腸炎などの感染症が流行します。確かに、冬に乾燥するというのは、よくニュースなどで「乾燥注意報が発表されています」という言葉で耳にしますね。では具体的なことについて見ていきましょう。

## ○なぜ冬に感染症が流行するの？



冬はよく感染症が流行して、学級閉鎖になることがありますよね。  
では、冬になぜ感染症が流行するのか知っていますか。

—ウイルスが低温・低湿度という環境が好きだから—  
冬はまさに低温・低湿度です。

空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して軽くなるので  
ふわふわと浮きやすくなり、空気中を浮遊し、伝播しやすくなります。

—人の免疫力が低下するから—

寒さによって体温が低くなると代謝機能が低下してそのせいで免疫力も低下します。乾燥は私たちの体のウイルスに対するバリア機能にも悪影響をもたらします。本来粘液でウイルスの侵入を塞いでいる鼻や喉の粘膜が乾燥によって傷つくとウイルスの感染が起きやすくなってしまいます。

温度	15°C以下
湿度	40%以下

(※2のサイトより引用)

ウイルスはこの環境が大好き！だから冬に感染症が流行する！

※1



# ○具体的な感染症

具体的な感染症について知って、理解を深めましょう。



## 1. インフルエンザウイルス

A型、B型、C型があり、冬に流行するのはA型とB型

38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛を呈す。感染した人の咳やくしゃみの飛沫で病原体が広まり、通常の風邪に比べて全身症状が強いのが特徴。 ※9

インフルエンザの潜伏期間は国立感染症研究所感染症情報センターによると1～3日間です。ちなみに潜伏期間とはウイルスが体に侵入しているが、まだ症状が現われていない期間です。インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻や喉からウイルスを排出すると言われています。そのため、インフルエンザ発症後1週間程度は自分自身また友達、家族など周囲の人の健康と命を第一優先にして学校への登校は控えましょう。

具体的な休養期間の目安として次の2つの条件があります。



1. 解熱後2日経過するまで
2. 発症後5日経過するまで  
(発症や解熱した日を0日とする)

また家族がインフルエンザにかかっている時の学校欠席は特に法的な決まりはありませんが、少しでも体調に異常を感じる場合は学校への登校は控えましょう。その後の周りの健康を守ることができます。

## 2. ノロウイルス

牡蠣などの2枚貝の生食による食中毒が有名だが、人から人への感染力も極めて強力

吐気、嘔吐、下痢、腹痛 \*脱水症状に注意！

家庭での対処ではウイルス排出が遅れるので下痢止め薬を使用しない ※3

ノロウイルスの感染力は非常に強いので、感染を拡大しないための方法を紹介します。

### 加熱による消毒

調理器具などは熱湯（85℃以上）をゆっくりかける、煮沸するといった方法で1分以上の加熱をします。 ※4



### 次亜塩素酸ナトリウムによる消毒

木製やプラスチック製のものなどは0.02%次亜塩素酸ナトリウムに浸け込むか、浸すように拭き、10分後に水洗い又は水拭きをします。（嘔吐物など処理には0.1%次亜塩素酸ナトリウムを使用する） ※5



# ○感染症の予防方法

これら以外にも冬は様々な感染症が流行しやすくなります。  
その他の感染症も含めた、総合的な予防方法と対処方法をお伝えします！！

## -予防接種をする-

感染を防ぐためには前持ったワクチン接種が有効です。特にインフルエンザワクチンは重症化を抑えるだけでなく、発症を60%抑える効果があるので、予防接種をすることを検討してもいいかもしれません。

## -マスクの着用-

咳やくしゃみが広がらないようにする。マスクがないときはハンカチやティッシュ、上着の内側や肘などで口や鼻を覆う。

## -手をよく洗う-

石鹸を使って30秒間ほど。手が洗えないときはアルコールで手指を消毒する。

## -睡眠・栄養・適度な運動-

MOIS生の皆さんは課題に追われて夜遅くまで起きているということはないですか？睡眠時間を削ると体に悪影響です。免疫力を高めるためにも課題は早くやって睡眠時間を確保しましょう。

## -換気と湿度の調整-

2つの方向から窓を開け、定期的に換気を行う。ウイルスの大好物である乾燥を避けるために湿度は50～60%を保つ。

加湿器がないとき⇒

- ・部屋に濡れタオルを置く
- ・水が入ったコップを置く
- ・部屋に霧吹きをする
- ・観葉植物を置く

※加湿しすぎるとカビの発生を促すことになるので湿度のパーセンテージはよく確認！！



※6 ※7 ※8

# ○手洗いの方法



<https://www.youtube.com/watch?v=z7ifN95YVdM>

「ノロウイルス等の食中毒防止のための適切な手洗い」に関わる動画です。手を洗うことはノロウイルスだけでなく、様々な感染症を防ぐために効果的です。上の動画を参考にして、手洗い上手になりましょう。

二酸化炭素濃度が高いと体の機能が衰えます。

換気をすることによって二酸化炭素濃度を下げることができ、学習環境にも良い影響を与えます。

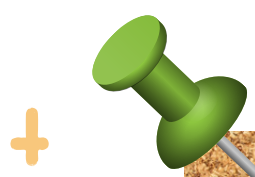
換気をすることは感染症を予防するだけでなく、学習環境を守るためにも必要です。



10,000ppm未満	人体への影響はほぼなし
10,000ppm超	眠気や頭痛、倦怠感など
30,000-50,000ppm	めまい、呼吸が早くなる、錯乱など
90,000ppm	5分で最小致死濃度に達する
100,000ppm	視覚障害、耳鳴り、震え 1分で意識消失/最小致死濃度に達する
300,000ppm	ほとんど即時に意識消失

(※9のサイトより引用)

でも、寒い冬に換気するのは抵抗があると思います。換気は上で書いたように感染症予防には必要不可欠なのでその時の対処法を紹介します。



- ①事前に部屋を暖かくしてから換気する
- ②エアコンをつけたまま、エアコンから遠い窓を開けて換気する
- ③短時間でこまめに行う
- ④日中はなるべく日差しを取り入れる
- ⑤換気できない時間帯には除菌アイテムを併用する



換気するときは反対方向の窓を2方向で開けることを心がけましょう!

※10

保健SAからの  
お願い

## 石鹸・アルコールの補充方法の変更について

効果のある手洗いをするためには石鹸を使った徹底的な手洗いを目指すことが必要です。「ハンドソープで10秒もみ洗い&流水で15秒すすぐ」を2回繰り返すと手についたウイルスは最初についていたウイルスの約0.0001%にまで減少します。流水で15秒手洗いしただけだと約1%にまでしか減少しません。

更に、アルコールによる手指消毒は除菌効果が優れているため、手洗いだけでなくその後のアルコール消毒も効果的です。 ※11

学校で石鹸やアルコールによる手指消毒をするためには、それらの補充を積極的に行い、必要なタイミングで使用できる環境を整える必要があります。今まで保健SAもサポートして行っていた校内の石鹸・アルコールの補充は、掃除の時間に各場所の清掃担当の方々に補充してもらうことになりました!

掃除の担当場所に石鹸やアルコールが置いてある人は、掃除の度に残量を確認し、足りていない場合は掃除の時間に保健室まで補充に来ていただくようお願いします。

# ○参考文献



注釈番号; 参考文献

- ※1;練馬総合病院, (n.d.), 冬期に流行する感染症, 2023/12/30, 練馬総合病院, [https://nerima-hosp.or.jp/about\\_us/hospital/column/kensa/05-2/](https://nerima-hosp.or.jp/about_us/hospital/column/kensa/05-2/)
- ※2;生活クラブ, (2023), 冬に流行する子どもの感染症8つ | 主な症状と予防法も徹底解説!, 2024/1/17, 生活クラブ, <https://seikatsuclub-kyosai.coop/news/column/6119/>
- ※3;NHK健康ch, (2022), 【特集】冬に流行するつらい感染症の予防・対策 インフルエンザ、ノロウイルスなど, 2024/1/16, NHK, [https://www.nhk.or.jp/kenko/special/kaze/sp\\_1.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/special/kaze/sp_1.html)
- ※4;札幌市保健所 (n.d.). 『調理器具などの消毒の仕方』, 2024/1/6, 札幌市保健所, <https://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/documents/chorikigu.pdf>
- ※5;東京都福祉保健局健康安全室健康安全課・食品監視課, (n.d.), 制作情報, 2023/1/24, 東京都福祉保健局健康安全室健康安全課, [https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouka/files/noro\\_jigyousya.pdf](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/hyouka/files/noro_jigyousya.pdf)
- ※6;名張市福祉子ども部 健康・子育て支援室, (2023), 冬の感染予防, 2024/1/16, 名張市, <https://www.city.nabari.lg.jp/s033/090/030/190/20201118102615.html>
- ※7;VENUSBED LIBRARY, (2023), 加湿器の代わりに加湿する方法15選! 自作でできる加湿アイテムなども併せて紹介, 2024/1/16, VENUSBED LIBRARY, <https://www.bedroom.co.jp/contents/30172>
- ※8;厚生労働省, (2021), 令和3年度インフルエンザQ&A, 2024/1/16, 厚生労働省, <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/ga.html>
- ※9;みんなエア編集部, (2023), 二酸化炭素濃度は人体や環境へどう影響する? 濃度管理の重要性を解説, 2024/1/17, AIR Lab. JOURNAL, <https://minnaair.com/blog/3469/>
- ※10;楽天市場, (n.d.), 寒い冬、効果的な換気方法は? 適切な換気時間や回数はある?, 2024/1/17, 楽天市場, <https://www.rakuten.ne.jp/gold/nanoclo-plus/report/kurashi-kanki.html>
- ※11;厚生労働省, (n.d.), 制作情報, 2024/1/17, 厚生労働省, <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinzenbu/0000105095.pdf>

**感染症対策をして、  
健康な生活を送り、  
厳しい冬を乗り越えよう!**




# ○保健室より



文部科学省では、子どもたちを性暴力の加害者、被害者、傍観者にさせないための「生命（いのち）の安全教育」を推進しており、さいたま市においても令和5年度から全校で実施しております。

その取組の一環として、市教育委員会より生徒・保護者の皆さんに以下のことについて周知するよう依頼がありましたので、是非ご一読ください。

せいほうりよくひがい **性暴力被害**にあつたときの **相談窓口**、あなたは知っていますか? 

**性暴力**ってなに?  
あなたが望んでいないのに

- あなたの体をさわられた 見られた  
たとえば、突然、知らない人に体をさわられた いやなこと変なことをさせられた
- 相手の体をさわらせられた 見せられた  
たとえば、洋服でかくれている部分をさわらせられた 見させられた

ことなどをいいます

被害にあう方は 女性だけではなく 男性も被害にあいます

せいほうりよくひがい **アイリスホットライン**は性暴力被害にあわれたあなたをサポートします

性暴力・性犯罪被害に遭われた方からの相談の約3割が、10代の方々です

性暴力に遭った...あなたは悪くありません  
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話 (アイリスホットライン)

- 性別不問
- 匿名OK
- 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みにじる重大な人権侵害です

24時間 365日 受付中

0120-31-8341  
048-839-8341  
#8891

支援内容はこちらから ▶

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

**相談無料**

WEB(メール相談)

オンライン (Zoom)相談



← ホームページ (詳しくはこちら)