

ほけんだより 2月号

真住中学校 保健室 令和7年2月7日

りゅうこう かぜが流行しています

本校では、現在インフルエンザ A型や新型コロナウイルスで欠席している生徒はほとんどおりませんが、のどの痛み・鼻水・咳などのかぜ症状がある生徒はまだまだ多い状況です。住之江区内の他の小中学校においても同様で、インフルエンザはほとんど収束、新型コロナウイルスも若干名程度といったところです。

せき はなみず で 咳や鼻水はなぜ出るのか？

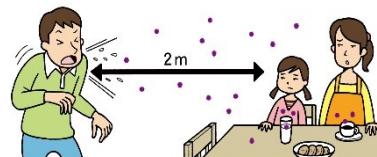
病原体（ウイルスや細菌）がのどや鼻腔の粘膜にくつついで症状が出現することを、いわゆる「かぜ」といい、正式な呼び名は「かぜ症候群」です。ほかにも急性上気道炎・感冒と呼ばれることもあります。なぜ、かぜの時に咳や鼻水ができるかと、病原体が口や鼻から入り込んだ時、のどや鼻腔の粘膜から粘液を出して病原体を包み込み、咳や鼻水といった形で体の外に排出しようとするためです。



鼻水をかますに吸っていると、のどの方に送り込まれ、のどでウイルスが増殖してしまいます。また、鼻は耳にもつながっているので中耳炎になりましたり、副鼻腔（鼻の周りにある空洞）に膿がたまると副鼻腔炎（ちくのう症）になったりすることもあります。耳の痛み、ひどい鼻づまり、頬のあたりの痛みなどがある場合は耳鼻科を受診することをお勧めします。

せき 「咳エチケット」をこころがけましょう

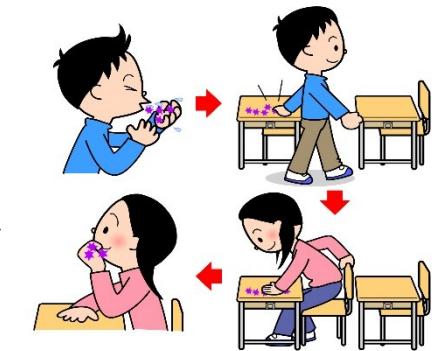
- ★ 咳やくしゃみをするときは、人から離れて顔を背ける
- ★ ハンカチやティッシュまたは肘の内側で口と鼻を覆う
- ★ 使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手をよく洗う



くしゃみや咳の飛沫は、最大2m飛ぶと言われています。飛沫を飛散させないように、「咳エチケット」を心がけてください。

せっしょくかんせん 「接触感染」にも気をつけて

ウイルス等の感染は、飛沫が体内に入る飛沫感染だけではありません。感染者の飛沫が付いたものを触ることで手にウイルス等が付き、その手で鼻や口、目などに触れて感染する「接触感染」もあります。手に着いたウイルス等は、水で洗い流すのが最も効果的です。手洗いをおろそかにせず、感染症予防のために頑張りましょう。



ひと つらい気持ちを抱えている人へ

「先生、『かくれてしまえばいいのです』というのを見つけました！」と、1年生の生徒が教えてくれました。先週のニュースで、2024年の自殺者数において小中高生の数が過去最多であったという記事を読んでいたところ、自殺防止対策に取り組むNPO法人と絵本作家のヨシタケシンスケさんが協力して開設したオンライン上の「かくれが」を見つけたそうです。匿名・無料で利用できるので、興味がある人は試してみてください。



くうかん い Web空間へ行ってみよう！



い 生きるのがしんどい時に くうかん かくれられる Web空間です。

1分でわかる説明動画



しゅってん が ぞういんよう ほうじん じ さつたいさく し えん
(出典および画像引用) NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク