

# ほけんだより 2月号

真住中学校 保健室 令和8年2月2日

## かぜが流行しています

本校では、かぜ症状（のどの痛み・鼻水・咳など）がある生徒が増加しており、インフルエンザB型に罹患した生徒も数名でています。住之江区内の他の小中学校においても同様で、感染症の流行シーズンとなっていますので、手洗いや換気など感染症対策をしっかりと行いましょう。

## 咳や鼻水はなぜ出るのか？

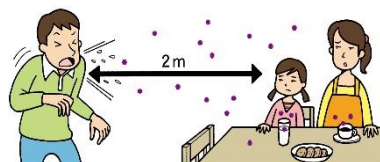
病原体（ウイルスや細菌）がのどや鼻腔の粘膜にくっついて症状が出現することを、いわゆる「かぜ」といい、正式な呼び名は「かぜ症候群」です。ほかにも急性上気道炎・感冒と呼ばれることもあります。なぜ、かぜの時に咳や鼻水がでるかという、病原体が口や鼻から入り込んできた時、のどや鼻腔の粘膜から粘液を出して病原体を包み込み、咳や鼻水といった形で体の外に排出しようとするためです。



鼻水をかまらずに吸っていると、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、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すすめします。

## 「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。

## 感染性胃腸炎にも注意！

感染性胃腸炎は、手についたウイルスが口や鼻を通じて体内に入ることによって感染したり、嘔吐物や便などに含まれるウイルスが空気中に漂ってそれを吸い込むことで感染したりします。

## 感染性胃腸炎ってなに？

### 原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターなど



原因となるウイルスの一つである『ノロウイルス』は、手指アルコール消毒では死滅できません。最も効果があるのは手洗いで、ウイルスを洗い流してしまうことです。石鹸を使用すると、石鹸に含まれる界面活性剤の分子が病原菌のついた皮脂を捕まえ、それが水と結びついて浮かびあがり、洗い流されるそうです。



特にトイレのあとや給食の前にはしっかりと手を洗いましょう。給食で、パンなど手で持って食べる献立の日には特に注意です。

また、友達とハンカチを貸し借りしている様子をたまに見かけますが、感染症予防のためハンカチの共用はやめてください。それに、手が濡れたままで放置すると肌が乾燥し、皮膚のバリア機能が落ちてあかぎれやひび割れになってしまうことにつながります。清潔なハンカチで手を拭き、感染症予防・スキンケアを行いましょう。

