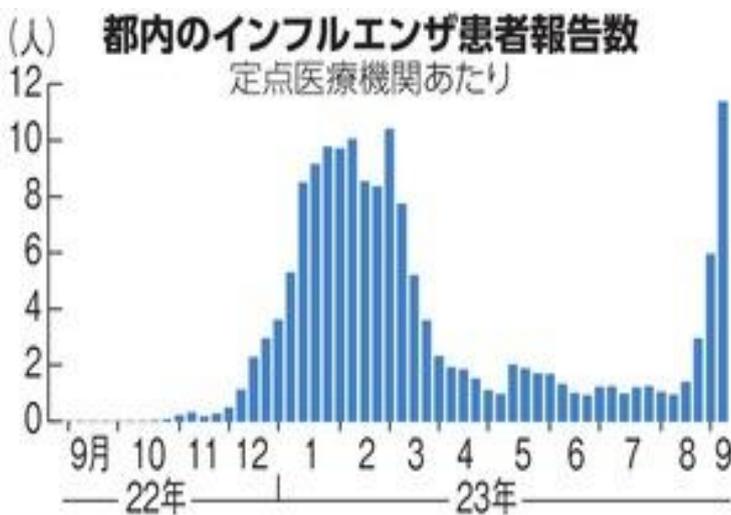




## インフルエンザ、東京都内でも「流行注意報」！！ 9月の発令は異例

新宿区内の小中学校でもインフルエンザが流行し始め、連日、学級閉鎖の報告が来ています。コロナ感染で学級閉鎖を行っている学校もあります。

今回の「保健だより」は、様々な感染症に共通する予防策を中心にお伝えします。情報量が多いですが、知っておくとよいことをまとめましたので、是非、読んでみてください。これからの時期は特に、様々な感染症が流行しやすい季節になります。四谷中では、修学旅行や学習発表会など行事が控えています。心身ともに健康に過ごすことができるよう、感染症対策をしつつ、体を動かすスポーツやストレッチ、散歩なども取り入れてください。



東京都は21日、インフルエンザの「流行注意報」を出した。9月に注意報が出るのは異例で、2009年以来という。関東地方では埼玉県と千葉県でも20日に発令。都は「今後さらに流行が拡大する可能性がある」として、注意を呼びかけている。

保健所別では、発生の多い順に中野区、文京区、八王子市など。417の医療機関（調査の決められている医療機関）から計4742人の患者報告があった。

若い世代での感染が目立ち、4～17日の患者報告数は、14歳未満が全体の6割超。学級閉鎖など、同期間の都内公立学校の臨時休業は計207校に上った。

（参考：朝日新聞）

# 感染症と感染経路

## ●感染症とは？

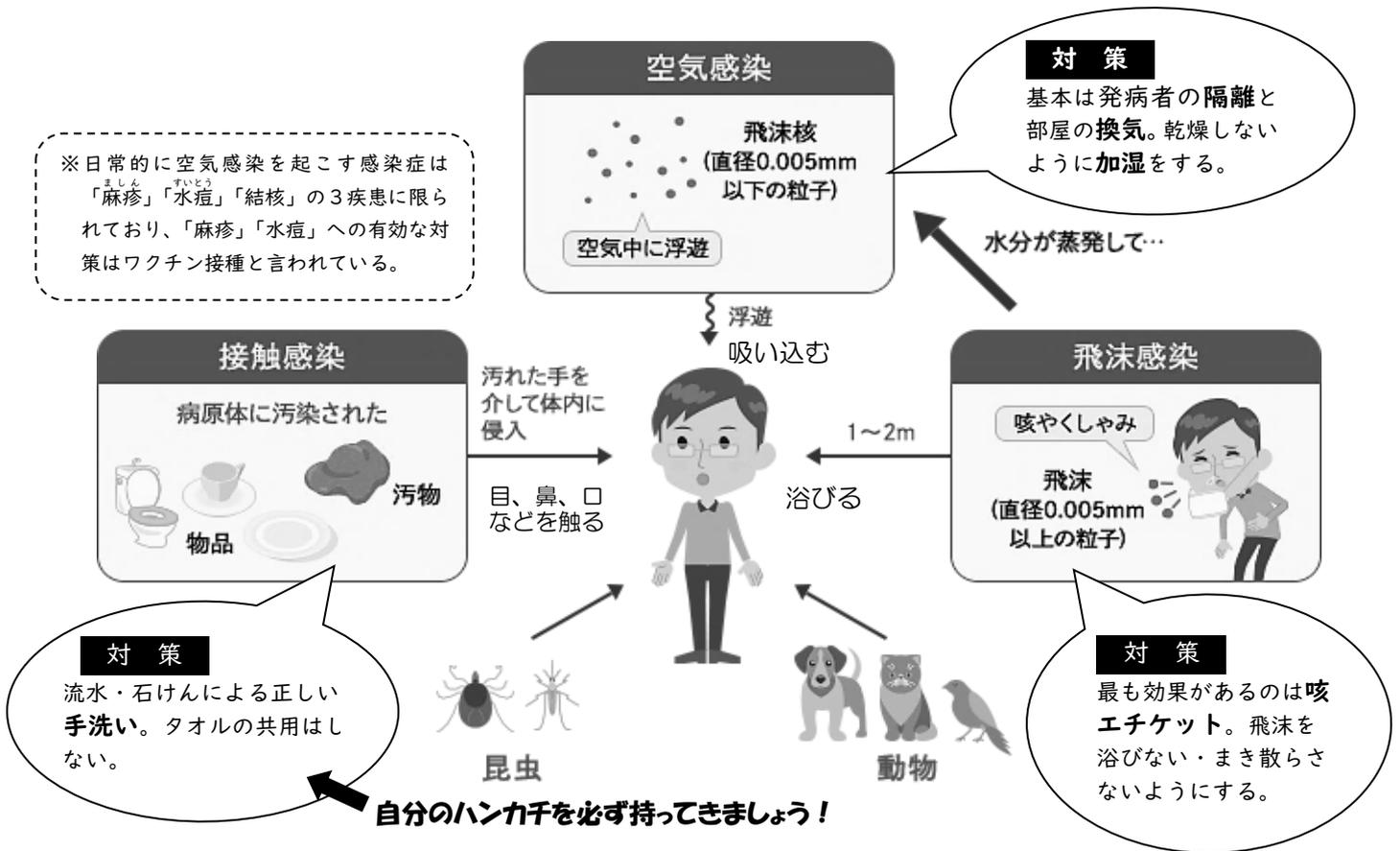
**感染** …… 病原体といわれるウイルスや細菌などが体の中に入って増えること。

**感染症** …… 感染の結果、好ましくない反応や症状の出る病気のこと。

\*病原体に「感染」した場合、必ず全員が発症し、「感染症」を引き起こすものではありません。中には、感染しても全く症状が出ない人(不顕性感染)もいて、他の人にうつしてしまうことがあります。

## ●感染経路の主な種類

病原体がどのように人の体の中に入ってくるのか、そのルートを感染経路といいます。人からうつる感染症には、主に「**接触感染**」「**飛沫感染**」「**空気感染**」の3つの経路があり、感染症を予防するためにはそれぞれにおいて**感染経路を断ち切るための対策**が必要になります。



他… **経口感染**…汚染された食物や手指を介して口から病原体が入ってきて感染すること。

**血液感染**…血液中の病原体が、傷や粘膜などから体に侵入して感染すること。



今回は、感染症を引き起こす細菌やウイルスなどをまとめて「**病原体**」という表現で話を進めていきます！

# 感染症対策① 一人一人が心がけること

## ●石けんと流水で手洗いをする

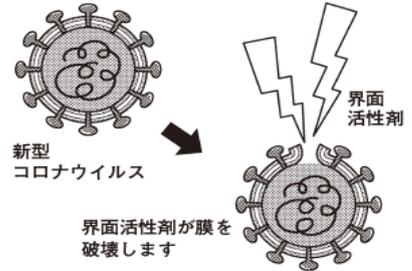
医療現場では、「1行為1手洗い」というくらい手洗いは感染症予防の基本です。石けんで汚れや病原菌などをしっかりと洗い流すことが大切です。また、洗い残しがないように、指先や指の間、手首までこすり洗いをすることを心がけてください。手洗いができない時は、手指消毒を行います。

### 洗い残しがりやすい部分



### 界面活性剤でウイルスの膜を破壊

石けんに含まれる界面活性剤は、ウイルスの感染力をなくす働きがあります。石けんを泡立てるとより効果的なので10～15秒ほど泡立ててからしっかりと洗い、15秒ぐらいかけて洗い流しましょう。



## ●効果的なマスクの付け方をする

マスクは、感染を100%防ぐことはできませんが、くしゃみや咳の飛沫が飛散するのを防ぐ効果があります。隙間がないように鼻の上からあごの下までしっかりとカバーできるマスクを着けましょう。



## ●生活習慣のリズムを整える

特に睡眠！！とにかく体を休めることを何よりも大切にしてください。「週末にまとめて寝ればいいや！」と考えている人がいるかもしれませんが、人は「寝貯め(ねだめ)ができません。食事をしっかりと食べるとともに、睡眠や息抜きの時間も大切にしてください。水分補給は少なくとも1時間ごとに行います。



## ●体調が悪い時は無理をせずに休む

体調がすぐれない時は、「体からのSOS」です。ゆっくりと休むようにしてください。感染症拡大防止の根本は思いやりです。試験前や受験前、休みたくないのはみな同じ。「自分の体を大事に思いやる」「相手にうつつないように思いやりのある行動をとる」ようにしましょう。



### ※保護者の方へお願い

体温が37.5℃以上もしくは平熱より1℃程度高い発熱や、風邪症状が強い場合は学校をお休みし、医療機関にて医師の診断を受け、自宅での休養をお願いします。医師の指示の下、解熱剤を使わずに解熱し体調が回復したら登校するようにしてください。

## ●大事ななのは、自分にできる感染症対策をしっかりと続けること！

手洗いや消毒、密を避ける行動など、私たちは習慣になるように日々心がけてきました。ほとんどの人が日々健康に過ごし学校生活を送っているのは、継続してきた皆さんの努力の表れです。自分の健康を守ることが集団の健康を守ることにつながっています。これからも一人一人が感染症対策を心がけていきましょう。

## ●心も体も、疲れたときは休もう！

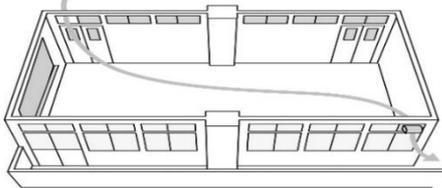
制限がある中での生活は、疲れたり辛いと感じたりすることがあります。そんな時は、相談したりお休みをしたりすることも大切です。話しやすい先生やカウンセラーに相談してみてくださいね。

# 感染症対策② 学校で全員が協力すること

## 教室

### 換気（常時・適宜）

小さな隙間でよいので、常に空気の流れができるようにしてください。換気扇を回し、気流を作ることにも有効とされています。できれば30分に1回・10分休みは必ず、窓とドアを大きく開けて、教室内の空気を全て入れ替えてください。



#### 【理由】

授業中の換気：空気の流れを作り、病原体を留めない・加湿の効果を高める  
 休み時間の全換気：新鮮な空気へ入れ替え

※換気をしながらの加湿には限界があります。場面に合わせて工夫をし、良い環境を保つようにしましょう。

### 加湿器の使用 ※11月以降予定

基本的には常時稼働させてください。特に、暖房器具を使用する際は必ず加湿器も使用してください。目安は40%～60%です。



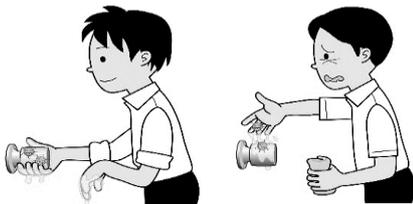
#### 【理由】

- ・空気が乾燥すると、咳やくしゃみなどの飛沫が乾き、飛沫内の病原体が空气中に漂い活性化してしまう
- ・湿度を上げると、病原体が空气中に舞い漂うのを防ぐ効果がある

## 給食

### 手洗いは自分のハンカチで拭く

必ず泡石鹸と流水で手洗いをしてください。当たり前のことですが、そのあと自分のハンカチでしっかりと水分をふき取ることが大切です。  
 ※友達から借りないで！！



#### 【理由】

濡れた手は、汚れが付きやすい状態。すなわち病原体も付きやすく、自分の体内に入るだけでなく、ほかの場所に運んでしまったり、まき散らしてしまうおそれがあります。

**これ、知ってる？**  
**ま・さ・か！**

…教室のカーテンや制服で手をふく人はいないと思いますが…。目には見えないだけで、制服やカーテンは静電気によってほこりや汚れが付きやすい場所です。様々な病原体がついているかもしれません。

食事前は特に触らないように！



### おしゃべりを控える・なくす

#### 配膳中

楽しい給食の時間、ついおしゃべりをしてしまう人がいますが、給食当番と列に並び給食を受け取る人は特に、マスクをしていてもおしゃべりをしないように意識をしてください。



#### 【理由】

おしゃべりや、咳、くしゃみをする時、飛沫（つば等）が飛び、給食に飛んでしまう可能性があります。特に、感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）などの食中毒は給食配膳時に急に感染が拡大することも考えられます。少しでもリスクを減らすために、おしゃべりをしない意識を持つことが大切です。

おしゃべりは、休み時間に楽しんでくださいね😊