

# 保健だより

足立高等学校 保健室  
平成28年11月

## インフルエンザや風邪の予防について確認しておこう

今年はインフルエンザの流行が例年より早く始まっています。本校でもインフルエンザによる欠席が出始めました。今回は風邪予防についてお話ししましたが、今回はうがいやマスクの使い方についてまとめてみます。

### <インフルエンザ予防には「うがい」は効果なし?>

厚生労働省のインフルエンザ予防対策のポスターから「うがい」の項目をはずしたと話題になったのを、みなさん知っていますか？

実際、インフルエンザ予防としては、うがいは効果がないといわれています。なぜかという、インフルエンザウィルスは、気道に付着すると20分ほどで細胞にとりこまれ、増殖をしていきます。なので、予防するとなると20分おきにうがいをするなど、非現実的な予防法になってしまうのだそうです。

ただし、全く意味がないのかということそうではありません。うがいは、のどの粘膜の保湿・保護には効果があるといわれています。鼻やのどの粘膜を温かく潤いのある状態に保てれば、インフルエンザウィルスは弱体化し、免疫細胞の働きで排除されやすくなるのです。

また、風邪予防に関しては、うがいの効果が実証されています。これはインフルエンザウィルスよりもかぜウィルスは感染力が弱いためといわれています。

以上のことから、「あまり効果がないならうがいなんてなくていいや」とは思わず、今まで通り手洗いと同様にうがいをするをお勧めします。

### <手洗いの効果>

インフルエンザウィルスがついた状態の手で鼻や口などに触れることにより感染することがあります。ウィルスはアルコールや石鹸成分を嫌うので、アルコール消毒や石鹸を使った手洗いは有効な予防法です。これからの時期に流行しやすい感染性胃腸炎の予防にも手洗いは重要です。外出から帰った時、トイレの後、食事の前等、石鹸を付けて丁寧に手洗いをし、清潔なタオルでふきましょう。



### <マスクの効果>

インフルエンザウィルスは、咳やくしゃみの時に口から発生される小さな水滴による飛沫感染が主な感染経路です。なので、マスクをして飛沫を防ぐことで感染予防になります。また、自分が感染している場合、人にうつりにくくする効果もあります。

マスクには大きくわけて

- ・ガーゼマスク（織布マスク）
- ・不織布マスク
- ・N95マスク

があります。ガーゼマスクは何度も使えるのが利点ですが、目が粗いためウィルスが通りぬけてしまうため、インフルエンザ対策としては不向きです。また、N95マスクは医療用のもので、ウィルスを通しません、呼吸がしづらく、長時間の装着には向かないという難点があります。



よって、みなさんにお勧めなのは一般的に売られている使い捨ての不織布マスクです。自分に合ったサイズのもの、なるべく隙間があかないよう、きちんと装着しましょう。

最近、「マスクください」と来室する人が目立ちます。マスクは各自で用意するようにしましょう！

### 寒い季節、温度調節を工夫しましょう

このところ気温がぐっと下がり、寒そうに登校するみなさんが保健室の窓から見えます。寒さ対策、みなさんはどうしていますか？

今は薄手でもあたたかい下着もたくさん売っています。女子はがまんをして足を出さず、タイツ等を着用してはどうでしょう？ また、使い捨てカイロ等を上手に利用するのも良いかもしれませんね。

ちなみに、保健室には湯たんぽがありますが、寒いからといって貸し出すものではありません。限られた数のものを症状等をみて必要な場合に使用しています。

### 10月の保健室来室状況

内科的利用	112名	外科的利用	38名	その他	15名
				合計	165名