

保健だより

令和8年2月20日
直江津中等 保健室

現在、上越保健所管内では、インフルエンザB型、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症などが流行しており、当校でもインフルエンザとコロナ感染症の発生が続いています。

インフルエンザB型の流行

当校では、1月末からインフルエンザB型の流行が始まり、現在も感染者が出ている状況です。

インフルエンザB型は、例年2月頃から春先にかけて流行し、38℃以上の発熱、頭痛、咳、喉の痛み、全身倦怠感といった典型的なインフルエンザ症状を引き起こします。厚生労働省検疫所によると、A型に比べ熱が上がらないケースもある一方で、腹痛や下痢などの消化器症状が出やすい傾向があります。

※流行時期：A型が流行した後の2月～春先にかけて流行する傾向がある。

※症状：高熱(38℃以上)に加え、関節痛、頭痛、全身の倦怠感、咳、鼻水など。

※特徴的な症状：成人よりも子供に多いが、腹痛、下痢、嘔吐などの消化器症状が出やすい。

※軽症のケース：A型に比べて熱が低い、あるいは症状が軽いことも多い。

※潜伏期間(感染してから症状が出るまで)：1～3日程度。

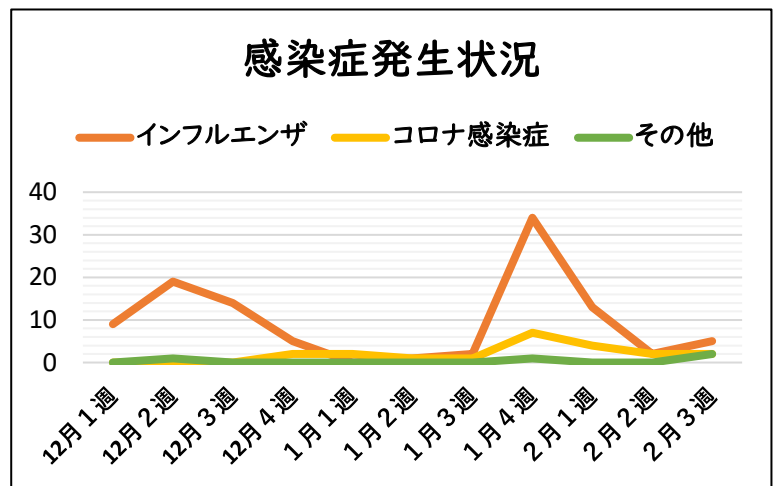
※感染経路：飛沫感染(くしゃみ、咳、会話など)。



◆感染症発生状況をお知らせします(12月～2月3週まで)

当校では、12月にインフルエンザA型の流行がありました。その後、冬季休業明けにインフルエンザB型の感染が始まり、1月末に感染者が急増しました。現在も感染者が出ていて増加傾向です。インフルエンザA型とB型の両方に感染する例もありました。

同時に、新型コロナウイルス感染症も出ています。寒暖差が激しいため、感染症の発生が続きそうです。予防対策を徹底しましょう。



◆休み時間には教室の換気を!!

先日、学校薬剤師の教室内空気検査がありました。二酸化炭素濃度の基準は1500ppm以下ですが、検査の結果、授業開始5分後に2390ppm、授業終了直前には2940ppmという値でした。基準をはるかに超える高い値になっています。



二酸化炭素濃度が高い部屋にいますと、頭痛や眠気、倦怠感が現れる可能性があります。

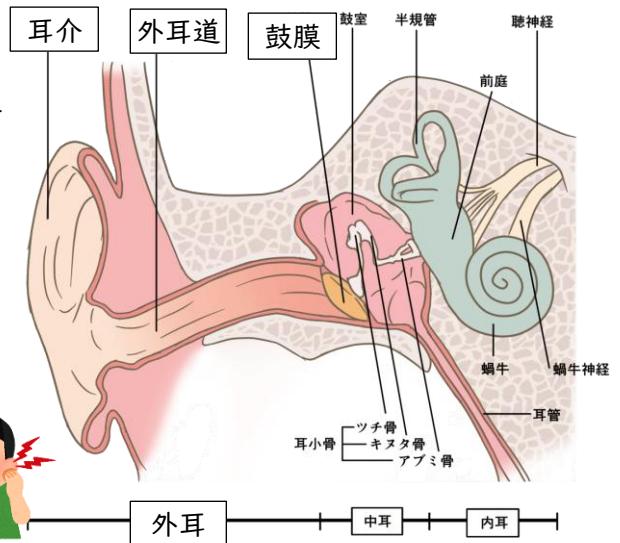
感染症予防のためにも、休み時間は窓と廊下側の出入り口を開けること、授業中は対角線となる2ヶ所10cm程度開放し、常時換気することが必要です。

耳の健康を考える～外耳炎を予防しよう～



3月3日はなんの日?と聞かれると、桃の節句(ひなまつり)と答える人が多いかもしれませんが、「耳の日」でもあります。「耳の日」は、1956年に日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が、耳や聴力への関心を高め、耳の病気を予防することや難聴や言語障害をもつ方への支援を目的に制定しました。

耳の病気で注意したいのが「外耳炎」です。耳の入口である耳介から鼓膜に至るまでの道を外耳道と言い、外耳道に起こる炎症を「外耳炎」と言います。



◇原因 ・耳かき等によってできた傷からの細菌感染

・入浴や水泳時に不潔な水が耳に入る 等

◇症状 かゆみや痛み、耳漏(耳だれ)など

◇予防 ①耳かきは不要!



不要な耳掃除を行わないこと。正常な外耳道では、耳あかは自然に入口のほうへ運ばれて外に落ちるようになっているので、基本的には耳かきは不要です。外耳道の入口を清潔な綿棒で拭えば十分です。

②長時間のイヤホン使用は避けよう!

イヤホンを長時間使用すると、外耳が高温多湿となり、菌が繁殖しやすい環境になります。

幸福とを感じる人の共通点は?

みなさんは、ウェルビーイングという言葉に耳にしたことがありますか?この言葉は、2015年の国連総会で採択されたSDGs(持続可能な社会の実現)の宣言文に、目指す社会の方向性として「身体的・精神的・社会的にウェルビーイング(良好な状態)」と示されたことで、世の中に浸透してきました。



WHO(世界保健機関)も「健康とは、単に病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、良好な状態である」としています。

しかし、「良好な状態」といっても一人一人の考え方によって違うものです。

そこで、武蔵野大学の前野隆司教授は、幸福な人に共通する心理的要因を「幸福の4つの因子」として分類しました。

1.「やってみよう」因子(自己実現と成長)

夢、目標、強みを持ち、それらを達成しようと努力する。

2.「ありがとう」因子(つながりと感謝)

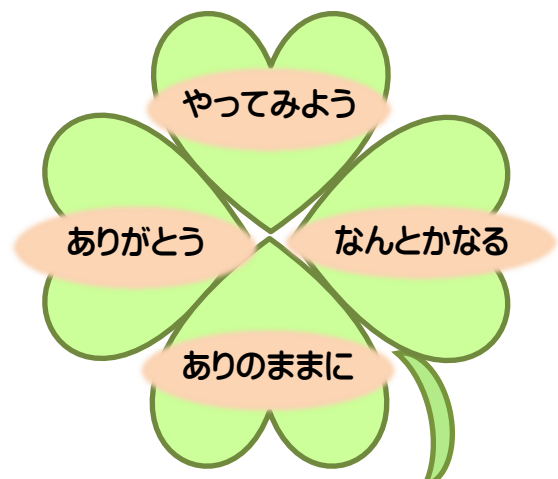
人とつながり、思いやりや感謝の気持ちを持っている。

3.「なんとかなる」因子(前向きと楽観)

物事を前向きに、楽観的にとらえる。

4.「ありのままに」因子(独立と自分らしさ)

自分らしく、他の人に左右されずに、マイペースで生きる。



※これら4つをバランスよく満たすことで、幸福度が高まるのだそうです。みなさんはどうですか?