

# ほけんだより 11月

令和6年11月7日  
県立福崎高等学校  
保健室

11月7日は「立冬」。今年は季節外れの暑さが続きましたが、木々の葉も落ち始め、冬の足音が聞こえてきました。もうすぐ冬支度を始める時期がやってきます。

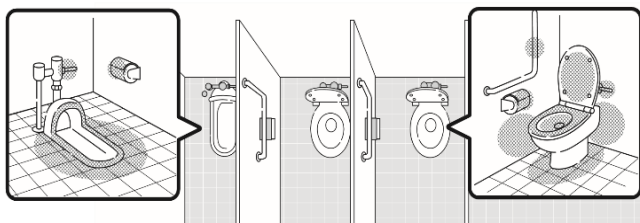
最近、風邪や発熱での欠席や保健室来室が増えています。マスクを着けている人も多いように感じます。寒くなってくると水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、風邪や感染症が流行る時期こそいいねいに。

健康への意識も冬用に切り替えていきましょう！

## 感染症予防のために トイレの後は手洗いを

### トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



### トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

#### 大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

#### ノロウイルス

冬に流行しやすい、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、  
新型コロナウイルスなど  
さまざまな病原菌が存在します。

## 湯船につかっていますか？

毎日シャワーを浴びるだけで済ませていませんか？

入浴にはうれしい効果がたくさんあります！



### 🌀温熱作用

体温が上がると、新陳代謝がアップします。新陳代謝が活発になると、体内の疲労物質や老廃物が排除されるため、疲労回復や筋肉のこりをほぐすことができます。さらに、副交感神経が優位になることでリラックス効果が期待でき、心の疲れもほぐれます。

### 🌀浮力作用

湯船につかると、浮力によって体にかかる負担が普段の10分の1程度になります。いつも体を支えている筋肉や関節が休み、体全体の緊張をほぐしてくれます。

### 🌀静水圧作用

お風呂のお湯の水圧によって、全身のマッサージ効果が期待できます。一日の終わりに入浴することはむくみ解消に繋がります。

### 🌀清浄作用

体が温まることで毛穴が開き、皮膚の表面の汚れだけでなく、毛穴の奥の皮脂汚れもきれいにしてくれるので、美肌・潤い効果が期待できます。

### 🌀蒸気・香り作用

湯船から出る蒸気は、鼻やのどの粘膜を乾燥から保護する働きがあります。風邪のウイルスは、乾燥で粘膜が弱まっている時に侵入するため、風邪予防に繋がります。

## マイコプラズマ肺炎が急増！

新型コロナウイルス感染症の流行後減少していたマイコプラズマ肺炎ですが、2024年は報告数が増加。1999年に現在の集計方法になって以来、過去最多となっています！マイコプラズマ肺炎は秋冬に増加する傾向があるので、一層注意が必要です！

### 症状

- 感染して2~3週間後  
発熱・頭痛・全身のだるさ
- 数日遅れて  
頑固な乾いたせきが数週間続く

手洗い、咳エチケット等  
基本的な感染症対策を！