

ほけんどより



★ 1月の保健目標★ 感染症予防に努めよう

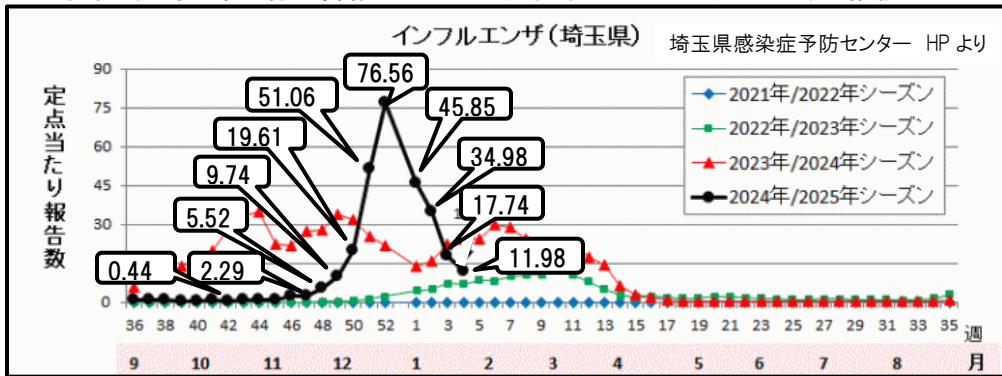
令和7年1月31日 川口市立東中学校 保健室

12月末に大流行したインフルエンザが、徐々に落ち着いてきました。
東中でも2学期の終わりに比べると感染者数は激減し、落ち着いている状況です。



インフルエンザの流行の目安として『定点当たりの報告数』というものがあります。
『定点』とは、【厚生労働省・感染症サーベランス事業により定められた全国約5000の医療機関】のことです。ここを受診したインフルエンザ患者数が1週間ごとに報告・集計されて『1.00』を超えると流行が始まり、各保健所で設定された基準値を超えると〈注意報〉〈警報〉が発生します。

今シーズン川口保健所管内で初めて警報が出たのは10月中旬で、埼玉県の定点当たりの報告数は0.44でした。その後埼玉県全体が警報になった11月後半から下のグラフのように推移しています。



このまま順調に減っていけばインフルエンザの流行は落ち着きますが、どうなるかわかりません。
インフルエンザを含めた感染症予防のポイントとして、厚生労働省のHPには右のように載っています。

自分のためにも周りの人達のためにも油断せずにまだまだ感染症予防を続けていきましょう！

感染対策のポイント

感染予防を心がけて体調を整えるようにしましょう。
高齢者や基礎疾患のある方が感染した場合は、重症化するおそれがあります。
感染対策として「マスクの着用を含めた咳エチケット」や「手洗い(手指消毒)」、「換気」等が効果的です。

咳エチケット

マスク着用

手洗い

換気

「新郷地区地域学校保健委員会」が開催されました！



1月16日(木)にオンラインで新郷地区の地域学校保健委員会が開催され、保健委員とPTAの方々に参加しました。

これは新郷地区の小中学校6校で地域の子どものための健康課題について取り組んでいる会で、平成16年から続いています。今年度からは『目の健康～自分の目を大切にする新郷っ子～』をテーマに活動しています。

今回は、小4～6、中1～3を対象に実施した『目の健康に関するアンケート』のまとめを新郷南小の児童が発表したり、新郷保健ステーションの保健師さんに『目の健康について』の講話をしていただきました。

講話の内容については保健委員がポスターにまとめて昇降口近くの掲示板に掲示したので、ぜひ見てください。また、会については後日お便りをコモンで配布しますので、詳しくはそれを読んでください。



手洗いうがいで感染症予防!

手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、口をすすいだことがある人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗いうがいの習慣の始まりとされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われて

助汗腺を増やすには

ています。そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。

それが、次第に食前やトイレの後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。



約1800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。

風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいいないな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

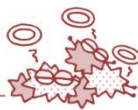


石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。*

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

