

保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和7年10月22日発行

気温がぐっと低くなり、風邪をひいている人が増えたようです。これから空気が乾燥すると鼻・のどの粘膜のバリア機能が弱くなります。感染症の流行に注意が必要です。2年生は修学旅行も控えています。学校全体で感染症予防に取り組みましょう！

感染症〇×クイズに挑戦！いくつ正解できるかな？

問題1

胃腸炎が怖いので、
トイレの後や食事前に
アルコール消毒をしている。



問題2

家族が咳をしているので、
1mくらい距離をとって
うつらないように予防した。



問題3

教室の空気清浄機をONに
してはいるが、30分に1回は
窓を開けて換気している。



問題4

バランスの良い食事を心がけ
腸内環境を整えているので
風邪をひきにくい。



正解はこちら

問題1について



感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。
石けんで丁寧に手洗いすることで、ウイルスを洗い流しましょう。また、嘔吐物を処理するときは、しっかり手洗いすることはもちろん、空気中に舞い上がったウイルスを吸い込まないため換気をすることも重要です。

問題2について



飛沫は約2m 飛ぶと言われています。
また、飛沫の水分が蒸発して空気中を浮遊し、それを吸い込むことで感染する病原体もあります。
2m以上距離をとり、窓を開けて空気を入れ換え、さらにマスクもしているとよいですね。

問題3について



厚生労働省によると「空気清浄機は換気を補完する目的で使用するもので、窓を閉めて空気清浄機だけを使用しても十分な効果は得られない」※とされています。

教室の空気を入れ換えるためには、30分に1回、5分間対角線上の窓を開けることが効果的とされています。感染症予防だけでなく、香害予防や二酸化炭素濃度軽減により頭痛や眠気の対策にもなりますので、ぜひ実践しましょう！

※熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法

問題4について



私たちの体を守る免疫細胞の約7割は腸に集中しており、腸は最大の免疫器官と言われています。腸内環境を整えることは、免疫力を高めることに繋がるのです。
「脳腸相関」という言葉を聞いたことがありますか？
ストレスを感じるとお腹が痛くなったりしますが、逆に腸の動きが悪くなると脳が不安を感じることがあります。食生活を整えることは、免疫力を高めるだけでなく、心の安定にも繋がります。