

# 蓮根っ子ほけんだより

令和7年1月31日  
板橋区立蓮根小学校保健室

2月3日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この冬は、年末からインフルエンザが流行しています。一人ひとりがもう一度、基本的な感染症対策をしっかりと行い、この状況乗り越えていきましょう。



## 感染症状況について

昨年からインフルエンザを初めとして、様々な感染症が流行しています。年末年始を挟んで、医療機関が休診していた関係もあり、流行を示す数値が一旦は下がりましたが、1月中旬頃から再度、流行の数値が上がっています。板橋区内の小中学校でも、3学期が始まってから、インフルエンザでの学級閉鎖の報告が増えています。本校ではインフルエンザに感染する人は少ない状態が続いていますが、咳が出ている人が増えています。学校は集団生活の場であるため、咳が出ている時はマスクの着用をお願いします。

また、インフルエンザに感染してしまった場合は、出席停止扱いとなります。登校する際には、出席届が必要となりますので、ご協力をお願いいたします。出席届は学校のホームページからダウンロードできるほか、学校にもありますのでお申し付けください。

インフルエンザの出席停止の期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。

### 「出席停止期間、発症した後5日を経過する」のわけ

インフルエンザ治療薬を服用すると、ウイルスが体内に残ったままでもすぐに熱が下がることがあります。この場合、解熱して2日を経過したとしても、感染力が残ったままとなります。そのため、「発症した後5日を経過するまで」が出席停止期間となります。

### 「出席停止期間、解熱した後2日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染した後、1～3日の潜伏期間後に急激に発熱し発症します。ウイルスに感染した人から、発症前1日、発熱中、解熱後2日程度は、ウイルスが体の外に放出されています。周りの人に感染させないために、「解熱した後2日を経過するまで」は出席停止期間となります。

## 口呼吸より鼻呼吸

本来、呼吸は「口」ではなく「鼻」でするものですが、近年では口呼吸の人が増えているようです。私たちの「鼻」には次のような働きがあります。

- 体に入ってくる空気をきれいにする。  
ほこりやごみだけでなく、細菌やウイルスなども取り除きます。
- 体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする。  
肺に負担がかからないようにしています。

口呼吸になると次のようなことが起こります。

- 冷たく乾いた空気が直接肺に入るだけでなく、口から取り込まれた細菌やウイルスによりかぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。また、直接冷たい空気を吸うことにより気管支が収縮し喘息発作の引き金になることもあります。
- 口呼吸は浅く速い呼吸になり、鼻呼吸は深くゆっくりとした呼吸になります。鼻呼吸は精神の安定にもつながります。

鼻呼吸に戻すための「あいうべ体操」というものがあります。「あ」「い」「う」「べー」と大きく口を開ける体操です。この体操をすることで口の周りの筋肉が鍛えられ、舌を正常な位置に保持し、口呼吸を防ぎ、鼻呼吸に戻すことができます。お風呂で湯船に入っている時やテレビを見ている時等、まずは10回から、慣れてきたら1日20～30回続けてみてください。体操で鼻呼吸に戻し、元気な体作りを目指しましょう。

## 身体計測・保健指導を終えて

冬休み明けに、3学期の身体測定を行いました。測定結果を配付しましたので、身長と体重がバランスよく成長しているか、ご確認をお願いします。また、身体測定時に保健指導を行いました。

インフルエンザが流行していることもあり、インフルエンザを予防しようというテーマで話をしました。予防策には、ウイルスを寄せ付けない方法とウイルスに負けない体作りを行う方法があることを伝えました。私たちの体の中で、ウイルスと戦っている白血球の働きについて説明し、感染症が治っていくまでの話をしました。白血球がウイルスと戦う力のことを免疫力といい、免疫力を高めるには、睡眠・栄養・運動のほかに、自分の好きなことをする、笑う、リラックスする方法があることを伝えました。自分の生活の中で、取り入れることができるものを実践し、3学期も元気に過ごしてほしいと思います。