

日に日に寒さが厳しくなり、温かい食べ物や飲み物が恋しい季節になりました。今年も残すところ、あと1か月です。やり残したことは今のうちに片づけましょう。

通常登校が始まってから今日までの間、色々な制約^{せいやく}がありましたが、皆さんは元気に学校生活を送ることができました。来年も元気な1年をスタートできるようように、最後まで気を引き締めて生活してください。



寒さと乾燥が好き(?)なウイルスの話

インフルエンザや風邪のウイルスの多くは、湿度や温度の高いところを嫌います。空気が乾燥した日本の冬は、ウイルスにとって比較的過ごしやすい環境といえます。しかし、乾いたところが好きなウイルスが、なぜ湿って温かい人間の体の中に入り込んでくるのでしょうか？

それは、ウイルスは自力で仲間を増やすことができず、生きるためには、他の動物の細胞に住みつづかなければなりません。そこで、まずウイルスは乾いた鼻やのどの粘膜^{ねんまく}に忍び込み、細胞の乗っ取りをくわだてます。そして、いったん乗っ取りに成功すると、あとはその細胞の働きを使って、次から次へと分裂^{ぶんれつ}し、自分のクローン(分身)を量産していきます。しかし、どんなにクローンを量産したところで体が乗っ取られることはありません。攻められる方の体にも、外敵を倒すための「免疫^{めんえき}」があり、安静と栄養をとってれば、「免疫」は強さを増し、ウイルスを倒してくれるのです。



人の体には、外敵から身を守る「免疫機構^{めんえききこう}」が備わっています。体温が上がると免疫が強さを増すとともに、病原体が増えにくくなるので、ウイルスが侵入^{しんにゅう}してくると、脳が熱を出すように命令するのです。咳や鼻水も、外敵やその残骸^{ざんがい}を排除^{はいじょ}しようとする働きです。このようにつらい症状は、実は体が懸命^{けんめい}に闘^{たたか}っている証拠^{しやうこ}なのです。



風邪は、咳やくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液^{だえき}がついた手で自分の鼻や口の粘膜^{ねんまく}に触れるとうつるため、ていねいなうがいや石けんを使ったていねいな手洗いが効果的です。とくにうがいは、ウイルスに荒らされた粘膜に、さらに細胞がとりつく「二次感染」を防ぐための重症化予防の意味もあります。



また、マスクは鼻や口をおおって接触^{せつしょく}を避けるという意味や、鼻の中の温度と湿度を保つという意味で、感染を予防する一定の効果が期待できます。ただし、インフルエンザはウイルスがいる空気を吸い込むだけでもうつるため、帰宅後すぐにうがいをしたり、手洗いをしたりすることが大切です。さらにマスクは、かかった人が他の人にうつすことはある程度避けることができ、冷たく乾燥した空気から、のどや鼻を守ることもできるのです。

冬のうっかりにご注意ください…

(うっかり その1) やけど

温かいものが欲しくなる季節ですが、熱湯を使用するためこの季節はやけどをする確率が高くなります。また、カイロや湯たんぽを使うと低温やけどをすることもあります。低温のため気づいた時には皮膚の深い部分まで傷つくこともあるので、なかなか治らない場合は病院で診察を受けましょう。腕や手などは流水で冷やし、足などはバケツに氷水を入れて冷やします。流水などで冷やせない部分は冷やしたタオルの上に氷のう（ビニール袋に氷を入れてもよい）を当てて冷やしましょう。やけどをした部分が広範囲だったり、痛みや皮膚の感覚が鈍く、患部が青くなるような場合は要注意です。

(うっかり その2) 食べ過ぎ

クリスマスやお正月は美味しいものがたくさん食卓に並びます。いつもよりつい食べ過ぎてしまうこともあると思います。また、寒い季節は体を動かす機会も減ってしまいます。高カロリーの食生活と運動不足が重なると、肥満となり高血圧症、糖尿病、高脂血症、むし歯や歯周病など心臓や血管の病気にかかる確率が高くなります。普段から腹八分目を心がけ、間食は時間を決めて控えめに…

(うっかり その3) 感染性胃腸炎

主な症状は、突然の嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。感染した病原体によって、ウイルス性胃腸炎、細菌性胃腸炎に分けられます。感染性胃腸炎の大部分はウイルス性胃腸炎です。ウイルス性胃腸炎は主に聞いたことがあるノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスの3つが多いとされています。発症時は急激に症状が出ますが、2～3日で比較的元気になることが多いです。潜伏期間が1～2日で感染力が強く、秋から冬にかけて爆発的に流行します。

(うっかり その4) VDT 症候群

VDT 症候群という言葉はあまり聞いたことがないかもしれませんが、これはパソコンや携帯電話、ゲーム機などのディスプレイを長時間同じ姿勢で見続けることにより、慢性的な心身の不調を起こすものです。眼精疲労、頭痛、吐き気、肩こり、腰痛、腕や指のしびれ、うつ症状やイライラなどが心身に現れて、不快な感じが続きます。

長期休み中は、普段よりTVやディスプレイを見る時間が増えると思われます。1時間見たら休憩するなどの工夫をして、VDT 症候群にならないように気をつけましょう。

(うっかり その5) 交通事故

年末になると、世の中はあわただしくなってきます。皆さんも買い物や友達と会うために出かける機会も増えるでしょうが、徒歩や自転車は車の中から死角となって見えにくくなる場所もあり、接触事故につながるケースがあります。交通ルールを守って自転車に乗りましょう。

(コロナウイルス感染症についてのお知らせ)

台東区より、学校園版コロナウイルス感染症ガイドライン（第4版）が11月に出ています。以前のものとは内容はほとんど変わっていませんが、学校では手洗いや手指消毒の励行、アルコール消毒薬や石けん、ペーパータオルの設置など、引き続き感染症予防対策を実施していきます。

ご家庭におきましても、登校時のマスク着用、清潔なタオル・ハンカチやティッシュの持参、毎日の検温、朝の健康観察などにご協力をお願いいたします。また、本人やご家族が検査を受けることになった際は、必ず学校へご連絡ください。