

# ほけんだより 2月

令和8年2月19日  
明豊中学校 保健室  
2月号

東京でも積雪があり、本格的な寒さが訪れています。インフルエンザ（B型）が引き続き流行中です。基本的な感染症対策を、全員が十分に行いましょう。学校は集団生活の場です。次に示す「咳エチケット」を、全員が当たり前に行えるようになりましょう。周りの人に病気を移さないようにすることは、感染拡大を防ぐことに繋がります。1人1人が意識して行動することが、周りの人達の健康を守ります。

「咳エチケット」をなぜ強調しているのかということ、飛沫は目に見えづらいですが、相当な威力があるからです。

例えば風邪症状があるけど、自分としては元気だからマスクしないで教室にいても大丈夫！という人がいたとします。

咳やくしゃみの飛沫は約1～2m飛ぶと言われています。くしゃみの場合は5mになることもあります。また、咳では約3000個、くしゃみでは約4万個の飛沫と飛沫核が生じるとされています。

## 目指そう最強の体！～健康豆知識コーナー～

現在、保健委員会が見つけた健康に関する豆知識を、給食中に放送しています。たくさんの面白い豆知識が集まりましたが、全てを放送することはできないので、この保健だよりで一部紹介します。ためになる知識をぜひ習得してください！

(1)「乗り物酔いを悪化させるのは？」→オレンジジュースや梅干しは、酸味（クエン酸）が胃酸の分泌を促し、胃を刺激して吐き気を増長させるため、症状が悪化する可能性がある！

(2)「朝にコップ1杯の水（白湯）を飲むと、体が目覚めやすい」→寝ている時に失われた水分を補給し、血液循環の改善や便秘解消、自律神経を整えて脳をすっきりと目覚めさせる効果がある！

(3)「禁煙はいつからでも遅くない」→長期間喫煙した人が禁煙すると、ニコチン切れの離脱症状が数週間続くが、10～15年後には様々な病気のリスクが非喫煙者と同じくらいになる。もちろんそもそも吸わないに越したことはない。

(4)「カレーは健康食？」→様々なスパイスが使われていて、消化促進、代謝・免疫力向上、認知症予防、血管の健康維持（コレステロール低減）など、多くの健康的効果が期待できる。特にスパイスカレーは、発汗作用や疲労回復効果にも優れている。

(5)「虫歯予防の近道は、よく噛むこと」→唾液の中には酸を中和する重炭酸塩が含まれていて、①歯が溶けるのを防ぐ②溶けた歯を再石灰化する③抗菌作用④洗浄作用⑤デンプンの消化、という5つの働きがある。「よく噛んで食べる人は、虫歯にならない」と言われるのは、唾液のおかげ。ガムを噛むことも効果的。