



# いきいき ☆きら☆きら

今月号の内容

令和7年1月（裏面もあります）

- ・インフルエンザ警報発令！津幡中でも流行中！
- ・「殺菌・消毒」どんな意味？
- ・体温にまつわる〇×クイズ
- ・あったかい重ね着のポイント

津幡中学校長  
養護教諭

泉 智一  
高木佑希恵

## インフルエンザ警報発令！津幡中でも流行中！

インフルエンザの患者が急増したことから、石川県は1月7日にインフルエンザ警報を発表しました。津幡中でも3連休明けからインフルエンザの欠席者が急増し、感染拡大防止のため、学級閉鎖や部活動停止になりました。まず、インフルエンザにはそもそもA型・B型・C型という風に複数の種類があります。

一般的に「高熱・頭痛」といった症状が最も強く出やすいのがA型ですが、それぞれ亜型も存在するため、数ヶ月前にインフルエンザにかかっていたとしても、今流行している型が当時と異なれば、また再度感染する恐れがあるのがインフルエンザの特徴です。

ちなみに厚労省によると、現在国内で流行しているインフルエンザウイルスはA(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型とB型（ビクトリア系統）とのこと。全ての年齢の方に感染しやすい状況のようですので、十分注意が必要です。インフルエンザは、出席停止になります。かかった時は、病院で診察を受け自宅で休みましょう。

### インフルエンザ!?

### 登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ  
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

### 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。







# 体温にまつわるQ&Aクイズ



**平熱は誰でも  
同じくらいの温度である**

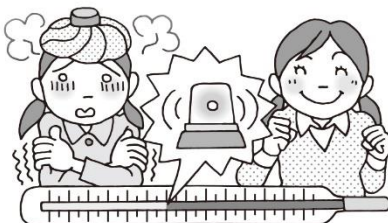


**人によって異なります**

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



**発熱の基準の値は  
37.5℃である**



**ただし、これも個人差あり**

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えるのも良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



**低体温症は  
単に凍えた状態である**



**命にかかわる危険な状態です**

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5～15分つまっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



**体温計で  
測れる温度は  
決まっている**



体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。



## あったかい重ね着のポイント



**肌着を着る**

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない  
素材のものを**

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



**2～4枚の重ね着を**

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。