

大平台

米沢小学校だより 第 11 号

感染症と免疫力

感染症には、さまざまなものがあります。肝炎やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。このうち、特に冬は空気が乾燥しているため、インフルエンザやノロウイルスには気をつける必要があります。また、今年は新型コロナウイルスという、これまで人類が出会ったことのない新種のウイルスが世界中に拡散しており、感染拡大に向けた最大限の注意が必要です。

では、一人一人ができる感染症対策は何でしょうか。

一つ目は、手洗いです。ドアノブや手すりなど様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や食事前などこまめに手を洗うことが大切です。

二つ目は、免疫力を高めることです。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくことが大切です。

なお、免疫力を高めるのに発酵食品が大変有効とのことでした。2月初めに香取校長会の研修があり、道の駅「発酵の里こうざき」副駅長の 木内 正義 様にご講演していただきました。その中で、ゲノム創薬研究所の調査から、神崎町の発酵食品に免疫力をアップする効果が認められたとのことがありました。神崎町の先輩方に元気な方が多いのは、発酵食品をたくさん食べて免疫力が高いからかもしれませんね。

とはいっても新型コロナウイルスは新種のウイルス。新型コロナウイルスに対する免疫をだれも持っていませんし、ワクチンもありません。現在、新型コロナウイルスの感染拡大が止まらず、いつ、だれが感染するか分からず、目に見えない恐怖があります。さらに、ぜんそくや心臓病などの基礎疾患をお持ちの方や高齢の方は重症化する恐れが高いと言われています。そこで、ご本人、または、身近にそのような方がいる場合には、なるべく人混みをさけることも必要となります。

学校は、集団生活をしていますので、だれか一人が感染すると、集団感染のリスクが大変高い場所です。そのため、新型コロナウイルス発症者がいる、または、濃厚接触者がいる場合は、学級・学校閉鎖が検討されます。今は、早く感染が収まるよう祈るばかりです。

〈緊急のお知らせ〉

この学校だよりを作成した直後、首相から「全国の小・中・高等学校に3月2日から春休みまで臨時休校にするよう要望する」との報道発表がありました。今後の予定につきましては、町校長会や教育委員会との協議の後、決定次第連絡いたします。