



浅野川中学校だより

# あさのがわ通信



第73号

令和8年2月16日発行

金沢市立浅野川中学校

Email asanogawa-j@kanazawa-city.ed.jp

学校ホームページURL

<https://kanazawa.schoolweb.ne.jp/1720013>

\*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。浅野川中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

## 健やかな学びを止めないために ～記録的な流行の背景を知り、正しい知識で感染を防ぐ！～



寒さもようやく一段落して、日曜日は春の陽気を思わせる天気でした。さて、本日は、現在、全国的、そして本校内においても非常に強い勢いで流行している「インフルエンザ」についてお願いがあります。

ニュース等で報じられている通り、今年のインフルエンザは例年と比較しても極めて感染力が強く、一度感染が確認されると、クラス内や部活動のグループ内で瞬く間に広がってしまう傾向にあります。なぜ、今年のインフルエンザはこれほどまでに猛威を振るっているのでしょうか。専門家が指摘する大きな理由の一つに、私たちの「**免疫力の変化**」があります。

過去数年間、私たちは新型コロナウイルス感染症への対策として、マスクの着用や徹底した手指消毒、行動制限を行ってきました。その結果、副次的にインフルエンザの流行も極めて低く抑えられてきましたが、これが裏目に出る形となりました。長い間インフルエンザウイルスにさらされなかったことで、私たちの多くがそのウイルスに対する免疫（抗体）を十分に持たない、いわゆる「**免疫空白**」の状態に陥っていると考えられます。特に、成長期にある中学生にとって、数年間の空白は身体の防御反応を鈍らせるには十分な時間で、今年は複数の型のウイルスが同時に流行しており、一度感染して回復した直後に、別の型のウイルスに再感染するという、これまでにない過酷な状況も散見されます。こうした背景が、今年のインフルエンザを「ただの風邪」では済まされない、恐ろしい感染症へと変貌させているのです。

今、私たちにできることは、基本的な対策の重要性を再認識し、それを徹底することに他なりません。まず、ご家庭で最も意識していただきたいのは「**湿度の管理**」です。冬の乾いた空気は、ウイルスの飛散を助けるだけでなく、私たちの喉や鼻の粘膜を乾燥させ、ウイルスに対する防御壁を脆くしてしまいます。室内では加湿器を活用し、常に湿度を50%から60%に保つよう心がけてください。また、こまめな換気も重要です。寒い時期ではありますが、室内の空気を定期的に入れ替えることで、空気中に漂うウイルスの密度を下げるすることができます。

次に、生徒のみなさんの「**生活リズム**」の再確認をお願いします。中学生の生活は、部活動や塾、家庭学習などで非常に多忙です。しかし、睡眠不足や栄養の偏りは、ウイルスの侵入を許す最大の隙となります。特に睡眠は、壊れた細胞を修復し、免疫機能を整えるために欠かせない時間です。夜遅くまでのスマートフォン使用やゲームを控え、しっかりと身体を休める時間を確保できるよう、ご家庭でのルール作りをお願いいたします。また、食事についても、粘膜の健康を保つビタミンAや、免疫力を高めるビタミンC、そして身体の資本となるタンパク質を意識して摂取するよう、食卓での配慮をいただければ幸いです。

もし、お子様に発熱や関節痛、ひどい咳や倦怠感などの症状が現れた場合は、決して「これくらいなら大丈夫」と無理をさせず、速やかに医療機関を受診してください。インフルエンザは発症から時間が経過しすぎると薬の効果が十分に得られない場合もあります。また、学校保健安全法に基づき、インフルエンザと診断された場合は「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」が出席停止期間となります。この期間は、自身の体力を回復させるためだけでなく、周囲の大切な友人や先生にウイルスを広げないための「思いやり」の期間でもあります。登校再開にあたっては、医師の許可を得て、万全の体調で戻ってきてくれることを願っています。

学校においても、手洗いの指導や教室の換気等の指導を継続して行っています。しかし、ウイルスを学校に持ち込ませない、そして家庭内に持ち帰らせないためには、学校とご家庭が両輪となって取り組むことが不可欠です。一人ひとりの小さな心がけが、結果としてクラスの仲間や家族の笑顔を守ることに繋がります。この現状を皆で健やかに乗り越え、明るい春を迎えられるよう、頑張りましょう！

公立入試まで  
あと

22日

卒業式まで  
あと

26日

3学期終業式まで  
あと

37日

