



# 保健室便り



令和 8 年 1 月号  
大島商船高等専門学校保健室

寒さが一層厳しい時期となりました。空気もかなり乾燥して、のどが痛くなったり、肌トラブルが起きやすい季節です。インフルエンザも引き続き流行しています。この時期に気を付けてほしいことをお知らせしたいと思います。

## 1. 加湿の大切さ

### 1) 感染症予防効果

冬場や乾燥した環境では湿度が 40%以下になると、ウイルスや細菌が活動しやすくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすいとされています。

室温 18℃・相対湿度 50～60%で、飛沫中のインフルエンザウイルスはおおむね 3 時間以内に不活化するという研究データもあります。つまり、湿度を 50～60%に維持することで、インフルエンザウイルスの活性化を抑え、喉や鼻の粘膜を保護し、感染予防効果が高まります。

### 2) 皮膚や肌荒れの予防効果

皮膚は身体の臓器の一部で、身体の中で最大の臓器です。

皮膚の役割にはおもに下記の 5 つがあります。

- ① 保護作用：皮膚は外部からの刺激（物理的、化学的、微生物など）から体を守る役割を果たします。また、体内の水分が失われるのを防ぎます。
- ② 分泌・排泄作用：皮膚は皮脂や汗を分泌します。皮脂は皮膚の乾燥を防ぎ、細菌の繁殖を抑える役割があります。また、皮膚は汗腺を通じて体内の老廃物を排出する役割も果たします。
- ③ 体温調節作用：暑いときには汗をかくことで体温を下げ、寒いときには血管を収縮させて体温を保持します。
- ④ 知覚作用：皮膚は触覚、痛覚、温度感覚などの感覚を受け取る役割があり、外部環境に対する反応を助けます。
- ⑤ コミュニケーションへの作用：皮膚の色の変化や肌の状態、触れ合った時の感覚などは他者とのコミュニケーションにも影響を与えます。

つまり皮膚の健康を保つことは、心身の健康状態にも影響を与えます。  
保湿クリームなどの使用も効果的です。



## 2. 感染症対策をお願いします

学内でもインフルエンザの A 型および B 型の両方が流行しています。今季、インフルエンザに罹った学生も、異なる型のインフルエンザにかかる可能性があります。大事な学年末試験を乗り切るためにも、感染症対策に気を付けてほしいと思います。

### 1) 換気

教室の換気を授業（試験）時間ごとをお願いします。または、常時、教室の数か所の窓を少しずつ（10 cm 程度）開けておくなどの協力をお願いします。

暖房が入っていて、温まっている教室の換気をするのはつらいと思いますが、クラス内のお互いの健康を守るためをお願いします。

### 2) 手洗い

こまめな手洗いをお願いします。各教室の出入り口にはアルコール消毒も設置していますので使用してください。

### 3) マスクの着用

咳やくしゃみでウィルスが飛沫します。風邪症状がある方はマスクの着用にご協力をお願いします。

各ご家庭には高齢者がいたり、受験生がいたりと様々な事情があります。

感染症を広めないために、ご協力をお願いします。

学生の皆さんも学年末試験のため、より一層の不安と緊張を抱えているのではないかと思います。  
よりよい体調で締めくくりができるよう、お互いに思いやりをもって過ごしてくださいね。

