

○免疫力を高めましょう

免疫力とは、「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫は一度病気にかかったら「二度とかわからない」、「抵抗ができる」生体反応です。

2026 年も、例年と同様に、風邪・インフルエンザ・胃腸炎が流行のおそれがあります。免疫力を高め健康な身体を作り、午年の馬の様に、風翔る一年にしましょう。

2026 年・午年



○免疫力に重要な腸

腸は、外界から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所です。

そのため、腸の壁の内側には、免疫をつかさどっている**免疫細胞が約 7 割も集中**しています。

腸内には、**100兆から1000兆個**、種類は約1,000種類、重さにして約1～2kgの細菌が生息していると言われています。

腸内に、菌種ごとの塊となって腸の壁にびっしりと生息しています。この状態は、品種ごとに並んで咲くお花畑（f l o r a）にみえることから「**腸内フローラ**」と呼ばれています。正式な名称は「腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」です。



○免疫力を高める食品・食材

免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。そのためには、「栄養バランスの良い食事をする」「規則正しく食事をする」ことです。さらに、以下の食品を積極的に摂りましょう。

腸内細菌叢を改善して、免疫力を高める

- 発酵食品：ヨーグルト、納豆、みそ、しょうゆ、漬物など
- 食物繊維：野菜・海藻類、きのこ類
※特にきのこ類（がん予防の効果も）
- オリゴ糖
※善玉菌のエサ



《きのこ類》



《発酵食品》



《オリゴ糖》

免疫細胞の働きを良くする

- タンパク質：豆腐、肉、乳類など
※タンパク質は細胞の主要な成分

免疫細胞の強化

- ビタミン：ビタミンAやビタミンE
- ミネラル類：亜鉛やセレン、銅、マンガン
- コレステロール

免疫力を高める

- ポリフェノール類：ワイン、コーヒー
- n-3系多価不飽和脂肪酸：イワシ、アジなどの青魚
- ビタミン：抗酸化作用（ビタミンCやビタミンE）
βカロテン（体内でビタミンAに変わる）

免疫力アップには、**運動・休息**も大事！！



参考：公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「免疫力を高める食事とは」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-shokuj/menekiryokuotakamerushokuj.html>

「腸内細菌叢（腸内フローラ）とは」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenko-cho/chonai-saikin.html>

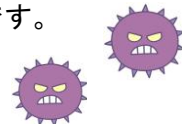
○ノロウイルスに要注意

毎年 **11月**から**2月**にかけての**冬場**は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは、小さな球形をしたウイルスで、**非常に強い感染力**をもっています。

感染から発症までの時間（**潜伏期間**）は**24時間から48時間**です。

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱などです。これらの症状が1日から2日続いた後、治癒します。軽い風邪のような症状で済む人もいますが、持病がある方など、脱水症状を起こし重症化する場合がありますので注意が必要です。

ノロウイルス感染症にならないために感染経路・予防について、また、ノロウイルス感染症になってしまった場合の対応について確認しておきましょう。



○感染経路

1)経口感染

- ・ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分で食べる。
- ・ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物に付着し、それを食べる（二次的に感染）。

加熱不十分のまま食べる



2)接触感染

- ・感染者のふん便やおう吐物に直接触れて手や指にノロウイルスが付着する。
- ・感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを触る。



3)飛沫感染

- ・感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、ノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむ。

4)空気感染

- ・感染者のふん便やおう吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空気中を漂い、これを吸いこむ。



○予防4原則

1)持ち込まない

- ・ふだんから感染しないように、**丁寧な手洗い**や日々の健康管理を心がける。
- ・腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。

2)つけない

- ・食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「**手洗い**」を、**石鹸を使用ししっかりと行う**。

3)やっつける

- ・食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度85℃から90℃、90秒以上の加熱をする。

4)ひろげない

- ・食器・洗濯物・ドアノブなどの消毒を徹底する。
- ・おう吐物などの処理の際に二次感染しないように対策をすることが重要。

※手拭き・タオル等を共有しないこと！

《手を洗うタイミング》

- ・トイレに行った後
- ・料理をする前
- ・食事の前
- ・感染者の汚物処理などの後など



○おう吐物の処理方法

1.

マスク、使い捨ての手袋をつけ、おう吐物を、乾燥する前にペーパータオルなどで除去する。



2.

拭き取ったペーパータオルは、ビニール袋に入れて密封する。



3.

おう吐物の付着していた場所を浸すように次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。



4.

使い終わった手袋、マスク、ペーパータオル等を入れた袋を、別のビニール袋に入れて密封する。



5.

終わったら、せっけんを使って丁寧に手洗いする。



※換気は屋内への拡散防止のため、おう吐物処理が終わってから、空気の流れに注意して行いましょう。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。
なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも
代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

《代用》
商品名「ハイター」「キッチンハイター」
次亜塩素酸ナトリウム6%



製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

ノロウイルスは、
アルコールでは
除菌できません！



厚生労働省「食中毒の原因（細菌以外）」ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット

<https://www.mhlw.go.jp/content/000838754.pdf>

○ノロウイルス感染症になった場合は？

下痢、おう吐、発熱など、ノロウイルス感染症と思われる症状がみられた場合には、無理をして仕事に行こうとせず（二次感染予防）、医療機関を受診し、医師の許可が出るまで自宅で療養しましょう。

- ・治療は、下痢、おう吐、発熱などの症状に対しての対症療法が中心となります。
- ・脱水症状になりやすいので、経口補水液などで水分補給をしましょう。
※冬は水道水が冷たいため、腸への刺激になりやすいので白湯がお勧めです。
- ・脱水がひどい場合は、医療機関で点滴治療が必要になります。



出典：政府広報オンライン「ノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？」

<https://www.gov-online.go.jp/article/201811/entry-7449.html>

【令和7年度 教育庁本庁の衛生管理目標（1月～3月）】

※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

からだの目標 『朝日を浴び、体内時計を整え、快適睡眠』

こころの目標 『仕事も佳境に入る頃。一人で抱え込まずに相談を。』