



ほけんだより 1月号

令和6年1月9日
南相馬市立小高中学校
保健室

今月の保健目標
感染症の予防に
努めよう



あけましておめでとうございます。今年は辰年です。小高中学校のみなさんにとって、龍の如く躍動の年となりますように。

さて、冬休みは楽しく過ごせましたか？「一年の計は元旦にあり」という言葉にもあるように、物事を始めるには最初が肝心です。目標に向けた具体的な計画を立て、自分の目標が達成できるよう、健康第一で過ごしましょう。



感染症流行の季節！予防の基本を見直そう！

正しい手指衛生(手洗い・手指消毒)ができていますか？

洗い残していないかな



みなさんは毎日正しい手洗いや手指消毒をすることができていますか？なんとなく流水やアルコールで手を濡らしてきれいにしたつもりでいませんか。特に爪や指の間、親指のまわりや手首などは汚れが溜まりやすい場所です。ウイルスは手を介して人から人へうつるため、常に手指衛生に努めることが大変重要です。正しい手指衛生を行うために、手洗い歌を覚えてみませんか？歌詞に出てくるポイントを意識しながら、手洗いを行うことで、洗い残しを減らすことができます。また、手指消毒するときも、手洗いと同じ方法で消毒することで、手の甲や爪、手首まで消毒することができます。

洗い方を確認しよう！

歌詞に合わせて手を洗うことで、洗い残しゼロへ！



厚生労働省によると、手を洗っていない状態で約100万個あったウイルスが、流水で15秒間手洗いしただけで1万個(約1%)まで減ったそうです。つまり約99%のウイルスが流水のみの手洗いで減ったことになります。一方、石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすいだ場合は、数百個まで減らすことができたという研究結果もあります。しかし、いくら手をきれいに洗っても、自然乾燥をさせたり、毎日同じハンカチを使ったりしていると雑菌が繁殖するため、注意が必要です。



～手洗い実験～



感染症にかかるとはどうして？

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの人から人にうつる病気のことを感染症と言います。感染症は、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入ることによってうつる病気です。感染症にかかると、体はウイルスや細菌と戦うために、鼻水や咳、熱などの症状が出ます。

寒い季節に感染症が流行するのは、**ウイルスが好む「低温・低湿」になりやすい**ためです。感染症にかからず元気に過ごすために、油断せず、予防のポイントを守って生活しましょう。

今年のかぜをひきま宣言！

予防のポイント

感染症を予防しよう！

湿度を高め、ウイルスを追い出すのに効果的な換気と加湿の方法

□ 30分に1回は換気をしよう！



暖房などの使用で空気が乾燥している冬の部屋は空気中にウイルスが漂いやすく、インフルエンザの人が1人いたら周りの人にも感染してしまいます。寒くて窓を閉めたいところですが、30分に1回以上、数分、窓を全開して空気を入れ替えるようにしましょう。対角線上にある2つの窓を常時、開けておきます。換気をすることで室内の乾燥した空気は加湿され、教室を漂っているウイルスも追い出すことができます。

□ 加湿器や濡れタオルで自分の部屋や教室を加湿しよう！



乾燥した空気の中にと、人ののどや気管支の粘膜はキズがつきやすく防御力が低下しインフルエンザや風邪のウイルスが入り込みやすくなります。
⇒ **加湿することで、のどの粘膜の防御力を保つことができる！**

乾燥した環境ではインフルエンザウイルスは空気中に長時間浮遊します。
⇒ **加湿によって大気中の水滴が増え、ウイルスは水滴の重みで落下＝空気中に浮遊できなくなり、「ウイルスの不活性化(＝感染力や毒性を失わせること)」が望める！**



感染性胃腸炎が流行り始めています



ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が見られたら、早めに病院を受診しましょう。感染性胃腸炎と診断を受けた場合は「医師の診察を受けて、感染のおそれがないと判断されるまで」の期間、出席停止扱いになります。嘔吐物や便にはウイルスが含まれているため、嘔吐物等を処理するときは、マスク、手袋、エプロンを着用するとともに、しっかり換気を行いながら①～⑦の順で消毒・処理し、感染拡大を防ぎましょう。

～嘔吐物等の処理のしかた～

- 必ず使い捨て手袋を着けて行う。
- 衣服が汚染しそうな場合は、ディスポーザブルエプロンかガウン、白衣を着ける。
※ディスポーザブルエプロンやガウン、白衣がない場合、大きいビニール袋に頭と腕を通す穴を開ける。
- ペーパータオル(新聞紙でも可)で汚物を包み込むようにとり、すぐビニール袋に入れ、次亜塩素酸ナトリウム水溶液*を注ぐ。
- 床の汚染部とその周りを次亜塩素酸ナトリウム水溶液を拭き、5分後水拭きする。
- 使用したペーパータオル等はすぐビニール袋に入れ密封する。
- 2枚目のビニール袋に、⑤のビニール袋、手袋、エプロン、マスクを入れて廃棄する。
- 手袋を外した後は、しっかり手洗いとうがい、換気を行う。

