

保健だより 12月



愛知県立尾北高校

感染症予防の基本：手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



①水道からの流水で手を洗い流す



②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



③両方の手の平を合わせてよくこする



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



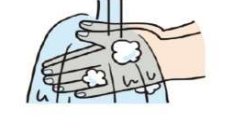
⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!

気をつけて!! 低温やけど



冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。
- 2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。
- 5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。



キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師



寒さが厳しくなってきました。インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染予防はもちろんのこと、使い捨てカイロやひざ掛けなどを持参するなど、「各自で防寒対策」をしっかりしましょう!