

# 11月保健だより



令和元年11月18日(月) 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 9

昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなってきました。空気も乾燥し、感染症が流行する季節です。今年はインフルエンザの流行が早く、区内ではちらほらとインフルエンザの生徒がでています。石南では、まだインフルエンザにかかった人はいませんが、体調を崩している人が多くなっています。手洗いうがいはもちろんですが、睡眠・食事をきちんととり、生活リズムを崩さないようにしましょう。



## 手洗い指導を行いました



10月の専門委員会で手洗い指導を行いました。学校薬剤師の小松先生に来ていただき、正しい手の洗い方と手指消毒の仕方を教えていただきました。その中で、手洗いチェッカーを使って自分の手洗いがどのくらい出来ているのかもチェックしました。手洗いチェッカー専用のローションを塗ってから、石けんで手を洗います。手洗いチェッカーで見ると、汚れがあるところは、白く光るようになっていきます。チェックをしてみると、思っていた以上に汚れが……。みんな驚いた表情をしていました。何気なく行っている手洗いも汚れをきちんと落とすためには丁寧に洗うことが大切です。

きれいに洗っているつもりでも、指先や指の間、親指などは手洗いが不十分になりやすいところです。

インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症を予防するためにも、石けんを使い、しっかりと手洗いをしましょう。手洗いの仕方をのせたので、自分手洗いを確認してみてください。



■ 最も不十分になりやすい部位  
■ 不十分になることが多い部位  
■ 不十分になることが少ない部位

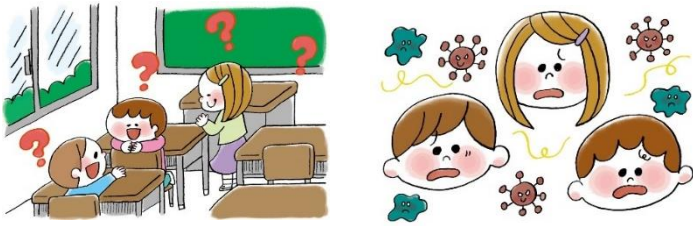
<p><b>1</b> 手のひらで石けんを泡立てます。</p>	<p><b>2</b> 手のこうも、こすって洗います。</p>	<p><b>3</b> 指を一本ずつついでに洗います。</p>	<p><b>4</b> 両手をもむようにして指の間を洗います。</p>
<p><b>5</b> 爪を手にこすりつけるように洗います。</p>	<p><b>6</b> 手首を片方ずつ洗います。</p>	<p><b>7</b> 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。</p>	<p><b>8</b> 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。</p>

# 窓を開けて換気をしましょう



だんだんと寒くなってきました。教室の窓をずっと閉めたままにしていると、教室の中が暖かくなってきますね。「あったかくていいよね!」と思う人もいるかと思いますが、暖かいままで大丈夫でしょうか…。

窓を開けていない教室の中が暖かいのは、みんなが呼吸して室内の空気が暖まっているからです。ということは、空気の流れがないので、空気中にはいろんなものがただよっています。



人が多いところは、風邪やインフルエンザのウイルスがたくさんいます。教室の中にもウイルスがいるかもしれません。空気の流れがない状態だと、ウイルスはずっと教室内にいて、みなさんを風邪やインフルエンザにかからせようとそのチャンスを待っています。

風邪やインフルエンザにかからなくするためには、窓を開け、ウイルスを外に出すことが必要です。

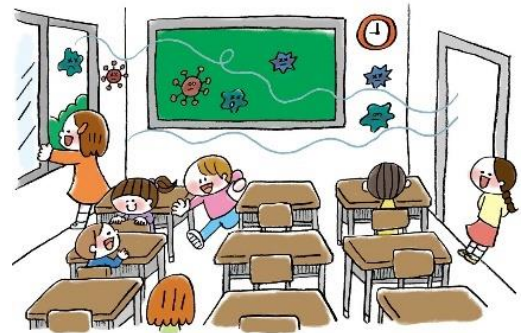
空気を入れ替えないでいると、頭が痛くなったり眠くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。ウイルスを外に出すだけでなく、気分良く過ごすためにも空気の入替えをすることは、とても大切です。



**空気を入れ替えるコツは、空気の通り道を作ることです。**

教室の窓だけでなく廊下側の窓や出入り口の扉を開けることで、空気の流れがよくなります。さらに窓や扉を対角線上に開けると効果的です。対角線上に開けることにより、部屋全体の空気が入れ替わりやすくなります。

頭をすっきりさせ、風邪やインフルエンザを予防するためにも、窓をあけて空気を入れ替えることが大切です。ほかにも、手洗い・うがいも予防のためには大切なことです。寒い日が続きますが、健康で元気に過ごしたいですね。



今年度は、インフルエンザの流行が早く、都内ではインフルエンザの流行が始まっています。練馬区内の小学校では、学級閉鎖をすでにしている学校もあります。これから本格的な流行が予想されます。インフルエンザにかからない、感染を広げないための対策を一人ひとり心がけましょう。ポイントは、①こまめな手洗い ②休養・栄養・水分補給 ③咳エチケット ④換気 ⑤予防接種です。