

# ほけん だよ!

令和5年12月4日(月)  
練馬区立関中学校  
保健室

12月11日(月)から5日間、保健委員会による『ハンカチ・ティッシュ チェックキャンペーン』を実施します。感染症対策に欠かせないハンカチ・ティッシュを持ってくるよう、クラス内で呼びかけを行い、持ってきた人数を調査します。

手洗いは、感染症予防対策の基本です。せっけんを使用した手洗いの後には、清潔なハンカチ(タオル)を使用して、水分を拭き取ってください。また、爪が長すぎる人は、適度に切るようにしましょう。

## ハンカチ・ティッシュ チェックキャンペーン 12/11(月)~15(金) 5日間実施します!



手を洗った後は、  
自然乾燥でもいい?



いいえ。手をぬれたままにしておくと雑菌がつきやすくなってしまいます。清潔なハンカチでしっかり水分をふき取りましょう。ただし、ぬれたままのハンカチやタオルには雑菌が繁殖していることがあります。せっかく洗った手に雑菌をすりつけることにならないように、タオルやハンカチはこまめに交換しましょう。



また、ぬれた手で髪を触って整える人もいますが、髪にも雑菌はいっぱいいます。ぬれた手で髪を触ったら、せっかくの手洗いがムダになってしまいますよ。

裏面に続きます。

# 感染性胃腸炎に要注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、とくに冬季に流行します。感染すると、1~3日程度の潜伏期間を経て、発熱やおう吐、腹痛、下痢などの症状が1~3日続きます。通常は数日で軽快しますが、ひどい場合は脱水症状を起こしやすくなります。おう吐や下痢などの症状があったら病院を受診しましょう。

## 【感染予防法】

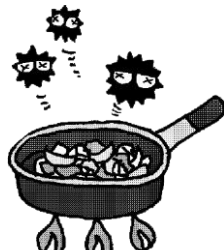
ノロウイルスは10~100個程度の少ないウイルスが体の中に入っただけでもうつってしまうほど、感染力が強いです。

### ①手洗い



せっけんで30秒、ていねいに手を洗いましょう。

### ②加熱する



加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱(中心温度85℃以上、1分以上加熱)しましょう。

### ③消毒する



ノロウイルスはアルコールで消毒できません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。

- ◎吐き気や下痢症状がある場合はもちろん、「ちょっと体調が悪いな」と思ったら、無理せず学校を休みましょう。
- ◎学校で汚れてしまった衣類などは、校内での感染防止のため、袋に入れてそのまま持ち帰ってもらいます。ご家庭での洗濯・消毒をお願いします。



## お酒は20歳未満の体に悪影響がある!

成長途中の体はいろいろな影響を受けやすいため、20歳未満はお酒を飲むことを禁止されています。たとえば、以下のような健康問題を引き起こします。

年末年始の誘惑に注意しましょう

### 健康問題の例 アルコールによる

#### 脳障害

(記憶力低下、脳萎縮)



臓器障害(肝臓、すい臓)

#### 精神面への悪影響

(精神的・心理的発達の停滞)



アルコール依存症  
(数カ月~2年となる)

社会性への悪影響

#### 性腺機能障害

(男性:インポテンツ)  
(女性:生理不順)



急性アルコール中毒