

保健だより12月号

多摩市立和田中学校
保健室 宮本 茜
発行年月日
2018年12月25日 No.7

長かった2学期も今日で終わりです。12月に入っても暖かい日が続き、冬はいつ来るのだろうと思っていましたが、三者面談後あたりから急に気温が下がり、一気に冬の寒さになりました。本校ではまだインフルエンザの生徒はいませんが、市内の小学校や保育園ではインフルエンザの話題がチラホラでてきているようです。冬休み中にしっかり生_26 活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけたいですね。

なぜ、マスクをつけるの？



かぜ・インフルエンザ予防の定番アイテム、マスク。冬になると、マスクをつけている人をあちこちで見かけます。でも実は、かぜ・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通りぬけてしまうくらいの小ささ。では、どうしてマスクをつけるのでしょうか。

マスクの働き その1

マスクを正しくつけると、自分で吐く息の湿気で、のどや鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

マスクの働き その2

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。

12月3日～7日まで 朝食を食べよう週間 でした。

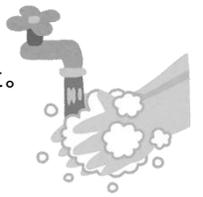
和田中生の朝食の現状についてアンケートをとり、朝食について呼びかけを行いました。

冬休み中も掲示してあるので、部活で登校した人は、ぜひ見てくださいね。

冬休み中もしっかり朝食を食べ、規則正しい生活を心がけましょう！！

手洗い実験をしました。

保健委員さんに協力をしてもらい、蛍光クリームを使用した手洗い実験をしました。詳細は、現在保健委員が掲示物を作成中です。掲示は3学期を予定しています。



〇 感想 〇

トランプでは指と手のひら、手の甲が汚れた。水だけで洗ったときは指と指の間や手のひら、手の甲がととても汚れていた。石けんを使って見本をみてやったが、指と指の間がととても汚れていた。この汚れを落とすのは、ととても時間がかかり、よく洗わないと落ちなかった。なので、これからは石けんとお湯をつかって指と指の間などに意識してよく洗おうと思った。

この実験でいつもやっている手洗いではしっかりと落とせなかった。1～2分くらい見本をみてやればきれいになると思った。人の手から移る時、けっこう広がっていてびっくりした。外から入ってきたらもっとひどくなっていると思うので、しっかり手洗いは大切だとわかった。指の間は見本を見ても落とすのは大変だった。これからは意識して手を洗っていきたいと思う。

自分でしっかりやっているつもりだったが、爪のまわりが全然キレイにならなかった。泡だけで洗うのではなく、しっかりこすって洗おうと思う。今回の蛍光クリームがトランプなどで移ったのを見て、菌などの汚れがどうやって人に移るか実際にわかった。



感染症予防の基本は手洗いです！
正しい手洗いの方法を身に付けるようにしましょう。

さあ、みんなで手をあらおう!! 30秒目安

- 1 水で手をぬらして
- 2 せっけんを手にとって
- 3 あわ立て ブクブク
- 4 手のこも モミモミ
- 5 ゆびのあいだ モミモミ
- 6 おやゆび クルクル
- 7 手のひら・ゆびのさき ゴシゴシ
- 8 手くび クルクル
- 9 しっかりながして
- 10 きれいにふいて

洗い残しが多い部分を意識して洗おう！



- 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

参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

冬休み中も手洗いをしっかりと、インフルエンザ予防に努めましょう。 参考: サラヤホームページ

登校連絡票のお願い

市内でもインフルエンザの感染がチラホラと出てきているようです。

キリトリ 平成 年 月 日

和田中学校長様

登 校 連 絡 票

病 名	インフルエンザ () 型
診断を受けた病院	
学校を休んだ期間 <small>※出席停止期間を御確認ください。</small>	月 日 () ~ 月 日 ()

上記疾患のため学校を休みましたが、感染のおそれなくなり主治医より登校の許可が出ましたので、登校させます。

年 組 生徒氏名 _____

保護者氏名 _____ 印 _____

お願い 感染を拡大させないために【出席停止期間】を御確認ください。

発熱した日
月 日 ()

➔

発熱した日を0日として
5日を経過していること

➔

発熱後5日目の日
月 日 ()

解熱した日
月 日 ()

➔

解熱した日を0日として
2日を経過していること

➔

解熱後2日目
月 日 ()

2つの条件を満たした次の日が登校日です。

登校日 月 日 ()

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能 
出席停止期間	→							