

# ほがらか

栃木市立栃木南中学校  
保健室 発行  
ほげんだより2月号

今月の目標

心の健康に  
努めよう

## 正しい手洗いできていますか？

寒くなってきて、水が冷たくなり手を洗うのが面倒くさい…なんて声も聞こえてきそうですが、感染症予防には、なんといっても手洗いが重要です。そこで、1月20日(金)の生徒会保健委員会で、正しい手洗いについて学び、手洗いチェックを行いました。

①石けんを付けて手を洗うグループ ②水だけで洗うグループ ③さっと短時間で洗うグループ の3つのグループに分かれて、手洗いの実験を行いました。



ちゃんと洗えたかな？

↑まずは水道場でグループごとに手を洗います。



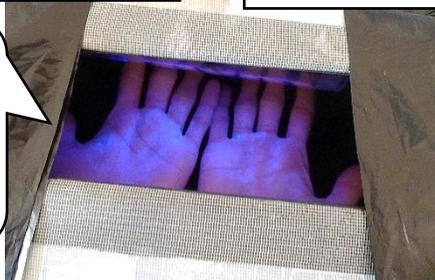
↑手洗いチェッカーの中で、自分の手を見てみると…



意外と汚れているな～

↑洗えていない部分が白く光り、汚れている所が分かります。

たっぷり石けんを付け、しっかり洗うと、汚れがきれいに落ちることがわかります。



②、③グループでは汚れが落ちにくく、保健委員も白く光った汚れにびっくり！

### 【保健委員会の感想紹介】

#### ① 石けんを付けてしっかり手を洗うグループ

30秒以上しっかり洗っても、つめのあたりがよく洗えていなかったのが細かいところまで注意して洗いたかったです。(1-2 \*\*\*\*)

#### ② 水だけでしっかり洗うグループ

全体的にすべて汚かったです。特に、指と指の間が白くなっていました。きれいに洗えていると思っても、実はすごく汚いことが分かったため、これからはいつもよりも洗うのに気を付けたいと改めて思いました。(2-1 \*\*\*\*)

#### ③ さっと短時間で洗うグループ

今の時期は水が冷たくて、手洗いを雑に終わらせてしまいがちだけど、受験生でもあるので、コロナやインフル、かぜをひかないように、石けんを使って正しい手洗いをするようにしたいです。(3-1 \*\*\*\*)

改めて、正しい手洗いをする事の大切さに気付くことができました。日々の健康管理に役立てられるよう、心掛けていけるといいですね。

#### 洗い残しの多い場所



手のこう 指先 親指 手首



# インフルエンザの流行にご注意ください

インフルエンザ A 型が流行しています。学校でもマスク着用や換気、手洗いうがいなどの基本的な感染症対策を続けておりますが、ご家庭でも引き続き感染症対策にご協力をお願いいたします。

## 《インフルエンザの特徴》

38.0℃以上の高熱



関節痛



全身倦怠感



頭痛



のどの痛み



かぜや花粉症とは違い、**高熱で倦怠感などの全身症状が強く出ることが特徴**です。インフルエンザの潜伏期間は1～3日間と言われており、**接触感染や飛沫感染が主な感染経路**です。**頭痛、のどの痛み、全身のだるさ**がある場合には、その後急激に熱が上昇する可能性がありますので、体調不良を感じた場合には、無理に登校をせずにご家庭で様子を見ていただき、医療機関での診断を受けることをおすすめします。

## 【インフルエンザ 出席停止期間】

**(発症日を0日として) 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**

登校届の提出にご協力をお願いいたします。

出席停止終了後、登校する際には「登校申出書(登校届)」を保護者の方がご記入の上、お子さんに持たせて登校させてください。「登校申出書(登校届)」は、栃木南中学校のホームページの保健関係様式に掲載しています。必要な場合にダウンロードしてご提出ください。

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

## 心と体の健康のために・・・おすすめのリフレッシュ方法

| すっきりした～! |



| こちいい～! |



| たのし～! |



| おいし～! |



ストレスがたまると、頭痛や腹痛、吐き気など身体の病気だけでなく、憂鬱になったり、ネガティブになったり心身の病気にもなりやすくなると言われています。十分な睡眠や、ゆっくりお風呂につかる、身体を動かす、美味しい物を食べるなど心と体をリフレッシュする方法をご家庭でも取り入れてみてください。