

ほけんだより



札幌市立宮の森中学校 保健室発行 2024.11.18 No.10

木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めましたが、登下校時は、まだコートを着ていない人や、未だ半袖姿で来る人もチラホラ見かけますが、そろそろ冬支度を始めてくださいね。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯磨きなどは、つい早く終わらせようと短めになりがちです。そういう時こそ意識して丁寧に言うよう心がけましょう。冬服や暖房器具を準備するように、健康への意識も冬用に切り替えを！

1年生が考えた「手洗い川柳」を紹介！



今月8日、厚生労働省は季節性インフルエンザが全国で流行期に入ったと発表しました。これは過去2番目の早さだとか…。インフルエンザの主な症状は、「発熱、頭痛、のどの痛み、関節痛など」ですが、今年増えているのは「熱が出ないインフルエンザ」なのだそうです。去年の大流行で、1シーズンに2、3回インフルエンザに罹った人が多く、免疫が残っていて「熱が出ない」「軽症」となる場合があるとされています。しかし、そうになると、病院受診や治療しないままに、他の人にうつしてしまうことに繋がるので、感染拡大が心配されます。

私たちが日常的にできる感染症予防の基本であり、最も効果的な方法の一つは、何と言っても「手洗い」です。そこで、先日、宮中の1年生が授業の中で考えた「手洗い」をテーマにした川柳を紹介します。

手洗いで 広がる笑顔 増やしたい	目で見えない 汚れはずっとそこにいる	手洗いで 清潔保ち 風邪知らず	日頃から できる予防を 手洗いで	今やれば 未来が変わる 手洗いで	手洗いは 人類全員 救う魔法	明日の自分 思い描いて 手洗いだ	手洗いは バイ菌を消す 魔法だよ	手洗いは いいことばかり 楽しいね	手洗いは 未来の自分 助けるよ	手洗いは 健康キープの 源だ	手洗いは 年中無休で 続けよう	本当に その手で食べるの ママのご飯	手洗いは 金など要らぬ なぜやらん	健康の 秘訣は何だ 手洗いだ	自分の手 想像以上に 汚いな
★1組から5組の皆さんの作品です★	手洗いは 未来のための 約束だ	手洗いは 自分を変える 戦いだ	ゴシゴシと 六つのポイント 重視せよ	手洗いを 徹底的に 習慣化	手洗いで みんなで笑顔 パーフェクト	バイ菌のない手で食べる うまい飯	手洗いは 自分を磨く 第一歩	疲れたないやいや待てよ 手洗おう	手洗いは 世界みんなが 大切だ	手洗いは 健康保つ 盾なんだ	きれいな手 二回祝って 誕生日	手洗いで 周りの人も いい笑顔	帰ってきて 「手洗い早く」と 家族達	洗うこと それは世界を 救うこと	アルコール だけじゃ足りない 手洗いを

インフルエンザはどうやってうつるのか？！



飛沫（ひまつ）感染

感染した人の咳やくしゃみを、健康な人が鼻や口から吸いこみ感染。

※咳は1m、くしゃみは2～3m飛散すると言われています。



接触（せっしょく）感染

- ①感染した人がウイルスの付いた手で、手洗いせずにドアやスイッチなどに触れる。
- ②健康な人がその部分に触れる。さらに、その手で自分の鼻や口、目を触って粘膜から感染。

※学校には、みんなが共通して触るところや物品がたくさんありますね。



感染症を防ぐ！効果的な「手洗いの仕方」！

感染症の感染経路には「飛沫感染」と「接触感染」があります。特に、私たちの手は、日常生活を送る上で色々なところや物に触れるため、雑菌ばかりでなく、ウイルスや細菌が付いてしまいます。しかし、それは目に見えないので自分では分かりませんが、ウイルスが付いた手で食事をしたり、目をこすったりすることで体内にウイルスが侵入してしまい感染のリスクが高まります。それを防ぐために、外から帰ってきた時、食事の前、トイレや掃除の後、大勢の人と物を共有した時などは、必ず石けんで手を洗いましょう。さらに、手洗いの効果を高めるために、下に示す“6つのポイント”を押さえて、しっかりと洗いましょう。

	流水で手を濡らしてから、石けんを泡立てます。 【お願いのポーズ】 手のひらをあわせて、スリスリ洗いましょう。		【狼のポーズ】 狼のように、つめを立てて、ゴシゴシ洗いましょう。
	【カメのポーズ】 親子ガメのように手を重ねて、手の甲を洗いましょう。		【バイクのポーズ】 バイクの運転のように、親指を付け根からグリグリ洗いましょう。
	【お山のポーズ】 指と指を組んで、三角の山を作って、指の間を洗いましょう。		【つかまえたのポーズ】 手首を握って、グリグリ洗いましょう。

※手を洗う時間の目安は、20秒以上＝♪「ハッピーバースデー」を2回歌うくらいです。