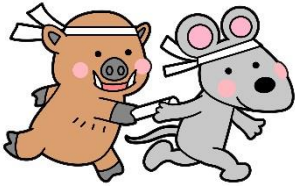


ほけんだより



佐世保市立鹿町中学校
保健室 村里千夏



あけましておめでとうございます。新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。今年は〇〇をがんばろう！そんな目標のために、まずは早寝早起きで元気な体を守りましょう。最初の一步は始まったばかりです。一日一日を大切に、充実した1年にしていきましょう。

手洗い、うがいをしっかりしよう

インフルエンザの予防には、手洗いが有効です。外から帰ったら、手洗い、うがいをするのが習慣となっていますか？一見汚れていないように見えても、手には目に見えないばい菌がたくさんついています。インフルエンザ等を予防するためには、しっかりと手洗い、うがいをするのが大切です。

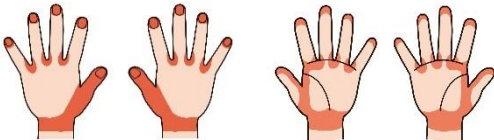
手洗い



○手洗いのタイミング○

- ・帰宅時
- ・トイレの後
- ・せきや、くしゃみを手でおおった後
- ・食事の前
- ・掃除のあと
- ・調理する前

洗い残しの多い場所

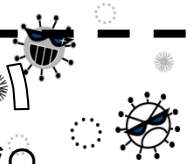


指先・親指・指の付け根・手首

○手を洗い終わったら○

手を洗い終わった後に手を拭かないまま自然乾燥してしまうと、水分の蒸発と同時に肌の水分まで失われてしまい、手が荒れる原因となります。また、タオルを濡れたままにしておくと、ばい菌が増殖してしまうことがあります。手を洗い終わったら清潔なタオルやハンカチでよく拭きましょう。

うがい



○うがいのタイミング○

- ・帰宅時
- ・空気が乾燥しているとき
- ・人ごみから出た後
- ・のどの調子が悪いとき
- ・のどが乾燥しているとき
- ・かぜやインフルエンザなどで休んでいる人がいる部屋から出たあと
- ・朝起きたとき（口の中の菌数が一日のうちで一番多い）

○効果的なうがい方法○

1. まず口の中の汚れを外に出すために、ブクブクうがいをして、一度水を吐き出す。
2. 上を向いて、2～3回ガラガラうがいをする。「おー」とゆっくり声を出しながらした方が水がのどの奥まで行き届きます。

のどが乾燥していると、そこに菌やウイルスが付きやすくなります。うがいをして洗い流すとともに、のどをうるおしましょう。



知っていますか？

せきエチケット

せきやくしゃみをするとき、周りの人のことを考えて
していますか？感染拡大防止のために、気にかけてくだ
さい。

★せきが出ているときは
マスクをする



★せきやくしゃみがでるときは、
人のいない方を向く



★ティッシュなどがなければ、
腕で鼻と口を覆う。

手で覆ったときは、手洗いを忘
れずに。

★鼻をかんだティッシュは
すぐにゴミ箱へ捨てる。

せきエチケットだけに限らず、周りの人のことを
考えた行動をとれるといいですね。

マスクについて



インフルエンザウイルスは、マスクのあみ目を通りぬけるほど小さいです。
しかし、ウイルスを含んだ鼻水やだ液はしっかりととらえ、感染の拡大を防ぎます。
また、ウイルスは乾燥した場所で活発になるので、マスクを着用してのどに湿り気
を与えることが、感染予防になります。マスクを付けるときは、鼻からあごまでし
っかり覆い、すきまのないように付けましょう。



養護教諭のむらさとしなつ 村里千夏です。出産と育児のためにしばらくお休みを
いただいていたのですが、今月から復帰となりました。みなさんが健
康で安全な学校生活を送ることができるようサポートしていき
たいと思います。よろしくお願いします。

復帰しました

