

保健だより 11月号

北海道札幌工業高等学校
定時制課程 保健部
令和6年11月14日

もうすぐ雪の季節です。冬は、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行しやすい季節でもあります。正しい手洗いで、風邪や感染症を予防し、快適な冬生活を過ごしましょう。

手洗いは感染症予防の基本であり、最も効果的な方法の一つです

私たちの手には、目に見えない多くの細菌やウイルスが付着しています。これらの病原体は、風邪、インフルエンザ、さらには新型コロナウイルス感染症など、様々な感染症を引き起こす可能性があります。

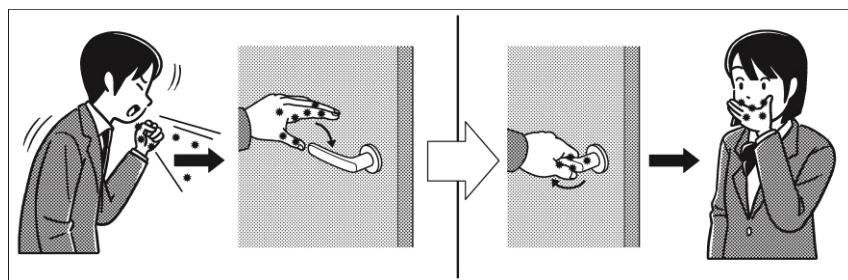
特に学校では、生徒たちが日常的に多くの物に触れる機会があります。ドアノブ、机、スポーツ用品など、共有物を介して病原体が広がるリスクが高くなります。そのため、適切な手洗い習慣を身に付けることが、非常に重要です。

手洗いの効果を最大限に高めるためには、石けんの使用が不可欠です

石けんは、特にグラム陰性菌（大腸菌やサルモネラ菌など。グラム陽性菌と比べ、細胞壁が薄い細菌）に効果的で、これらの細菌を速やかに破壊します。また、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなども、石けんによって容易に不活性化（ウイルスが感染能力を失うこと）されます。

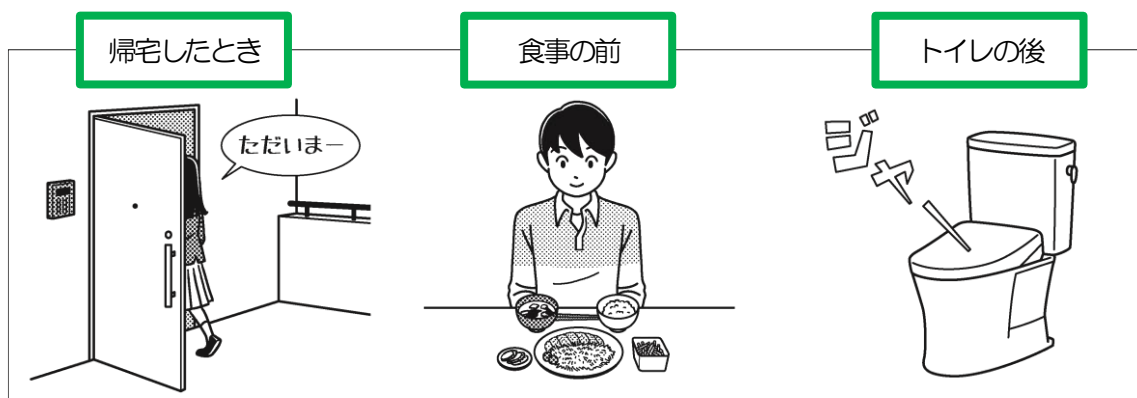
接触感染の仕組み

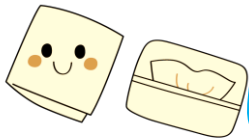
感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がその部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染するのが、接触感染です。



手を洗うタイミングは

接触感染を防ぐためには、こまめに手洗いをするのが大切です。帰宅したときや、食事の前、トイレの後などに、石けんを使って手を洗いましょう。





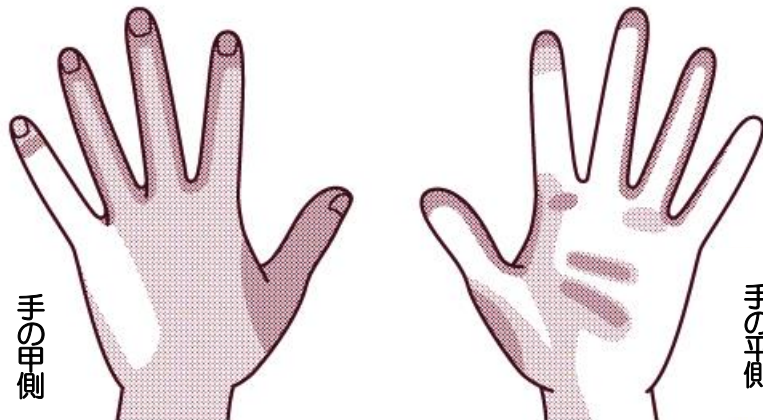
まめな手洗いで冬を健康に過ごそう



洗い残しの多いところ



やや洗い残しの多いところ



正しい手の洗い方

手洗いの前には、時計などを外しておきます。すみすみまで洗った後は、十分な水で泡や汚れを洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取りましょう。

①



手を水でぬらし、石けんを付けてよく泡立てて手の平を洗います。

②



手の甲を伸ばすように洗います。

③



指先や爪の間を反対の手の平でこすり洗いします。

④



指と指の間をこすって洗います。

⑤



親指をつかんでねじり洗いします。

⑥



手首もつかんでねじり洗いします。



びちゃびちゃの雪で、靴下や靴の中が水浸し状態での登校日がありましたね。そんな中、替えの靴下を持ってきた生徒がいました。用意周到とはこのような状態を表します。備えあれば憂いなし。いざというときを想定した行動は、日常のゆとりある生活につながります。

保健だよりに関連したポスターを廊下に掲示しているので、是非見てください。

また、札工のホームページにも保健だよりを掲載しています。こちらもチェックしてみてください。