

保健だより

# スマイル



鳥城高校  
2020年1月  
vol. 10

あけましておめでとうございます。年明けからみなさんの元気な姿が見られ、とても嬉しく思っています。今年もよろしくお祈りします。気づけば1月も半分が終わっています。毎日が飛ぶように早く進んでいきますね。進級・卒業まであと少し、気を抜かず1日1日を大切に過ごしましょう。



## あなたの手洗い大丈夫??

12月下旬にインフルエンザ予防の一つとして、手洗いチェッカーを使って手洗い力を確かめました。参加してくれたみなさん、ありがとうございました♪

まず、専用のクリームをつけます。そして普段通り手洗いを行い、ブラックライトで照らしてみると・・・

手の先、爪の間は特に洗い残しが多かったです。



海外からの報告ですが、人間は無意識のうちに、3時間で

「目を12回」「唇を72回」「鼻を20回」



触っていたという観察結果があります。目、唇、鼻はすべて粘膜面なので、インフルエンザが体に侵入する入口になります。もし、自分の手にインフルエンザウイルスが付いていた場合、無意識に目などの粘膜面に触れる行動は、自分自身で感染機会を増やしていることとなります。このような事実から、



自分の手についたウイルスを洗い流す行為＝「手洗い」は、インフルエンザ予防に重要です！！

### 効果的な予防法って？

アメリカの報告によると、マスクを単独で使用してもマスクを使用しない場合と感染率の低下は見られなかったそうです。一方、「マスク着用」と「手洗い」を併用したグループは、30～50%ほどインフルエンザの感染率が低下したそうです。ウイルスを物理的に洗い流す手洗いをセットで行うことが大切だということですね。

### 正しい手の洗い方を確認しよう！



参考文献：高校保健ニュース第673号付録、ユーアイ薬局

## 検診&治療は、すみましたか？

検診後に治療指示を発行しました。

心当たりのあるみなさん！冬休みを利用して、検診&治療を受けましたか？

病院に行った人、今治療中だという人は保健室までお知らせくださいね。

歯科→青色

眼科→緑色

耳鼻科→黄色



治療指示用紙は、歯科・眼科・耳鼻科の3色に色分けをしています。なくした人は、再発行するので保健室へ教えてください。

