

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 9 令和5年11月30日(木)

次第に日暮れが早くなり、冬らしい寒さになってきました。冬は気温が低く、寒くて空気が乾燥しています。これからさらにインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行が予想されます。寒い冬も規則正しい生活、保温や保湿をしながら、手洗いや換気に気をつけて感染症予防を続けましょう。**学校感染症と診断されたときは、学校に電話または欠席連絡フォームで「診断名、出席停止期間」を必ず伝えてください。「学校感染症による出席停止証明書」の提出は現在不要です。**

冬の健康管理に気をつけよう！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や
人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、
適度な運動

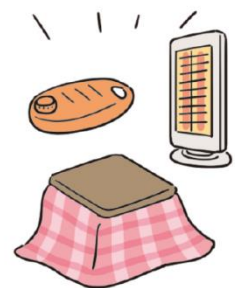


感染症予防の3原則

気をつけて!!

低温やけど

冬の必需品ともいえる、さまざまな暖房器具。暖かくて、気持ちよくて、ついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうのです。さらに、低温のため熱さ・痛みを感じにくく、自分でも気がつかないうちに重症化してしまうこともあります。以下のような工夫をして使うように心がけましょう。



- カイロや湯たんぽを含む熱源をからだに直接当てない
- 長時間、同じ部位に当てたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



感染症予防の基本：手洗い

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていますか？ 洗い方をもう一度見直しましょう。



- ① 水道からの
流水で
手を洗い流す



- ② 石けん（ハンドソープ）を
よく泡立てる



- ③ 両方の手の平を
合わせて
よくこする



- ④ 一方の手の甲を
反対の手で
こする



- ⑤ 両手を組み合わせて
指と指の間を洗う



- ⑥ 親指を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑦ 指先と爪の間を
反対の手の平で
こする



- ⑧ 手首を
もう一方の手で
ねじるように洗う



- ⑨ 流水で石けんの
泡をきれいに
洗い流す



- ⑩ きれいなタオルや
ハンカチでふく



※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意！