



冬休みが始まります

今年も残すところあとわずか。新型コロナウイルス感染症の対応で大変な毎日でしたね。冬は他にも様々なウイルスが流行します。体を守る免疫力を強化して、残り少しの2020年も元気に走り抜け、新しい年を迎えましょう。

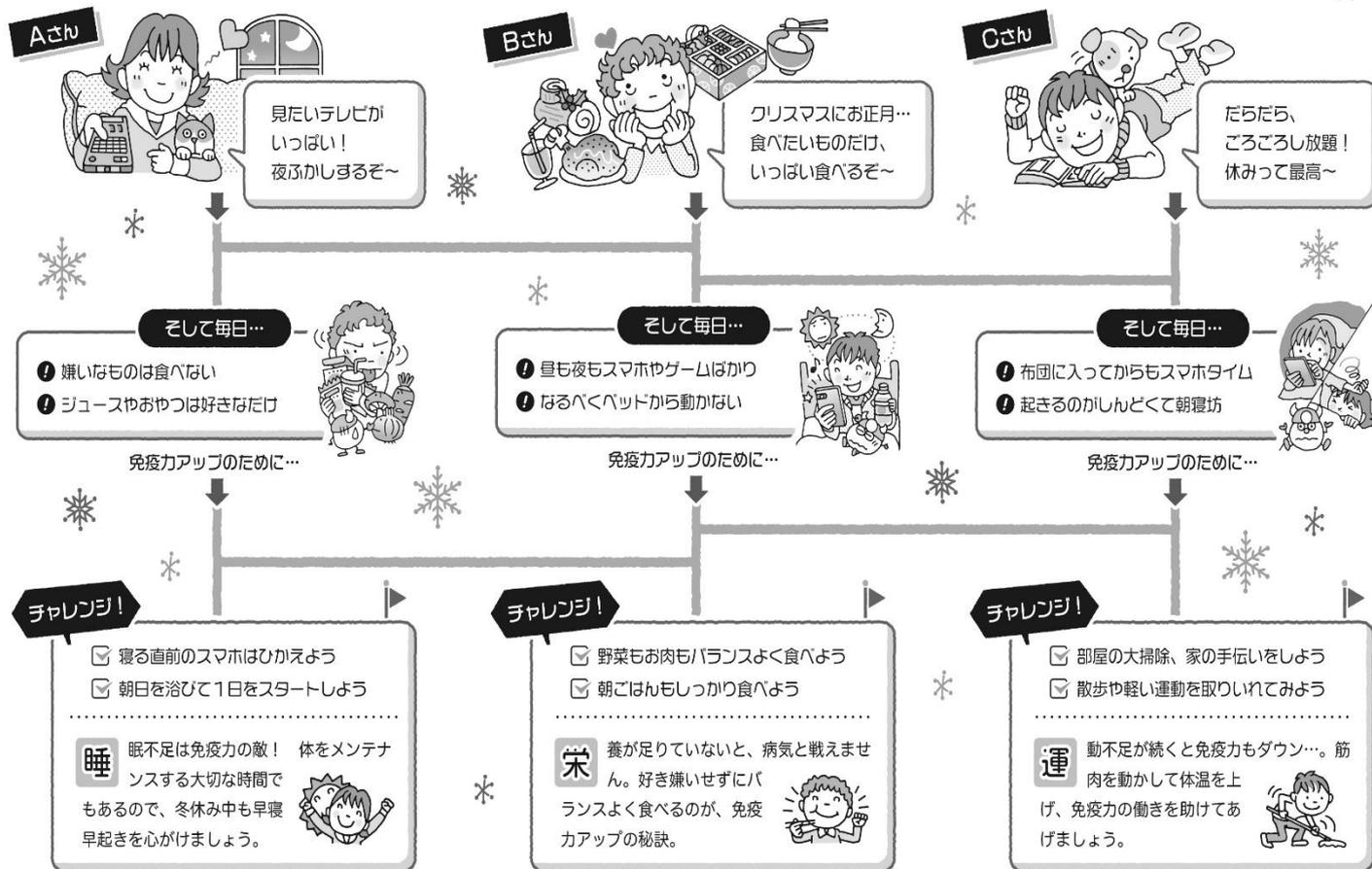
冬休みはお酒が身近になる時期です。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには理由があります。勧められても、お酒はいつでも・どこでもきっぱりと**NO!**と言いましょ

未成年者がお酒を飲むとどんな悪影響があるの？



免疫力アップ! あみだくし

冬 休み中のAさん、Bさん、Cさん。こんな過ごし方では、免疫力が落ちてウイルスに狙われやすくなるかも。免疫力を上げる生活習慣を身につけよう!



きりとり

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

新宿区立四谷中学校

保健給食委員会で手洗い実験をしました

例年、冬には風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの話題が出ますが、今年はそれらの感染症以上に新型コロナウイルス感染症の対応で大変な毎日でした。様々な感染症の予防には、毎日のこまめなうがい・手洗い、そして今年はマスクの着用が私たちにできる対処方法です。

みなさんが洗ったつもりになっている手洗いが、どれ位正しいか、保健給食委員会がみなさんを代表して実験をしました。汚れに見立てたクリームを手に塗ってから、普段通りの手洗いをした後にブラックライトを当てて手を見ました。汚れが残っているところは白く光ります。かなり多くの生徒が、爪の周りや指の間に白く光った部分がありました。普段の手洗い方法では、汚れがきちんと落ちていないことを実感できたようです。ビデオで正しい手洗い方法を見た後にもう一度洗ってブラックライトを手に当てると、白く光った部分は随分減っていました。その様子を壁新聞で作成したのでご覧ください。



正しい手洗い方法



手洗い後…ぬれた手は？

OK / NG をおさらい



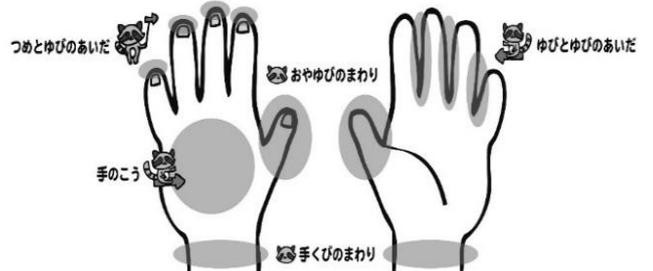
清潔なタオルやハンカチでふく

カーテンや衣服でふく

水気を髪になじませる

手を振って水気をきる

あらいわすれ、気をつけて！手あらい



家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

他の家族と部屋を可能なかぎり分ける

できるだけ限られた人がお世話をする

できるだけ全員がマスクをつける

こまめに石けんで手洗いをする

部屋の換気をする

共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する

体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する

ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」