

# ほけんだより



す 過ごしやすい季節から、きせつ 少しずつ寒い季節へと変わってきました。11月は、が かつ からだ 体がまだ さ 寒さになれていなくて、かぜをひきやすい時期でもあります。日ごろからじょうぶな体 づくりと、ただ 正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を乗り切りましょう。

## 手洗いで感染症を予防しよう

指導 聖マリアンナ医科大学 感染症学講座 主任教授 國島 広之 先生

くが 空気がかんそうして、きん 気温が低くなる時期は、インフルエンザウイルスなどにかん 感染しやすくなり ます。感染症を予防するには、ウイルスを体内に入れないことが大切です。

そこで今回は、手についたウイルスなどの「よこれ」をせっけんを使ってしっかりと落とすための、 正しい手の洗い方をしょうかいします。

### ● 手洗いが必要なとき ●

帰宅したとき



食事の前



トイレの後



せきやくしゃみを手でおさえたとき



鼻をかんだとき



動物をさわった後



よごれた手で口や鼻をさわると、そこからウイルスなどが体内に入ってしまう。

### 水でさっと洗うだけだと……

手のひらの一部しか洗うことができず、右の図で示した部分などによごれが残ってしまいます。

よごれをしっかりと落とすには、せっけんを使って、手のすみずみまで洗うことが大切です。

手のひら



手のこう



洗い残しが多いところ

## すみずみまで手を洗おう

①水で手をぬらし、石けんをつける



②手のひら同士をこすって洗う



③反対の手のひらで、手のこうをこすって洗う



④指と指の間を組むようにして洗う



⑤手のひらで、指先やつめをかき回して洗う



⑥手のひらで親指をにぎり、クルクルと回して洗う



⑦手首をにぎり、クルクルと回して洗う



⑧手についた石けんを洗い流す



⑨清潔なタオルやハンカチで、水気をふき取る

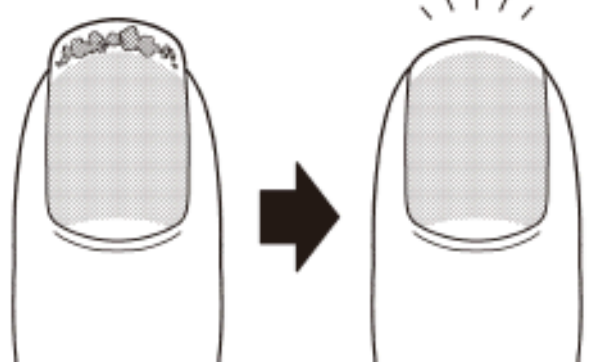


## つめは短く切っておこう

つめがのびていると、つめと皮膚の間によごれがたまりやすくなります。

また、つめのおくまでよごれが入りこんでしまうと、石けんを使って手を洗ってもよごれをきちんと落とすにくくなります。

つめがのびてきたら、指のカーブに沿って、先たんの白い部分を少し残して切りましょう。



## おしらせ

現在近隣校でインフルエンザが流行しています。登校前にご自宅で健康観察をしていただき体調が悪い時には検温をお願いします。また、咳が出ているときにはマスクの着用をお願いします。

インフルエンザや他の感染症と診断された時には学校にご連絡をお願いします。