

# 保健室・相談室便り

平成29年12月号  
甲府西高校 保健安全部

最近、一段と寒くなってきましたね。今月号は感染症対策<手洗い>についての特集です。体調管理を心がけ、感染症を予防しましょう。

## 感染症予防に努めよう！～あなたの手は清潔ですか？～

<感染症とは・・・>寄生虫、細菌、真菌、ウイルス等の病原体の感染により生じる病気の総称。

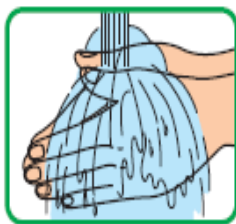
例) インフルエンザ、感染性胃腸炎、結核、麻疹等

<感染症の成立には・・・>

感染源・感染経路・感染性宿主の3者が必要。どれかを防ぐことができれば感染症は予防できる。

<普段からの感染症対策>感染症を広げない・感染しない対策は・・・ 手洗い

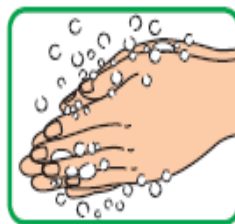
## 手洗い手順 (泡石けん液)



1 まず手指を流水でぬらす



2 泡せっけん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



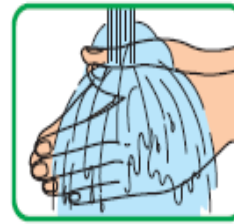
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

<手洗いの効果>

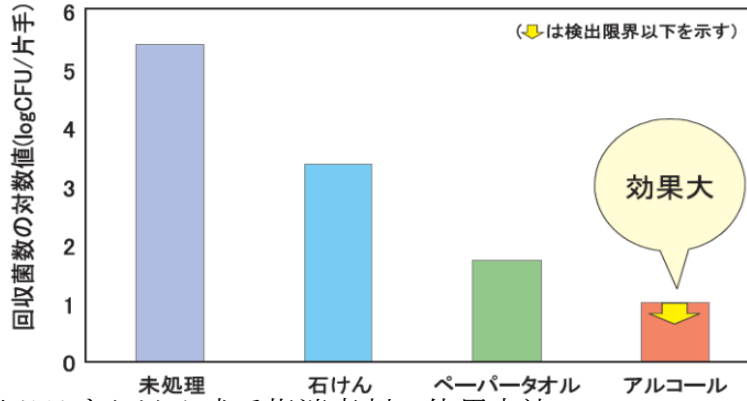
①時間をかけた手洗いと短時間の2回手洗いの比較：手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

(※手洗いなしと比較した場合)

時間をかけた1回の手洗いより、短時間でも2回手洗いが有効。

②一連の手洗いプロセス効果



- ・大腸菌を手指に塗布し石けんと水による手洗いの前後、ペーパータオルの使用後、アルコール消毒後といった一連の手洗いプロセスの効果調べた。
- ・ペーパータオルによる水分の拭き取りによっても菌を減少させる。また、その後のアルコール消毒で菌を減らせる。

速乾性すり込み式手指消毒剤の使用法

十分な量（3ml）を取り、摩擦熱が出るまでよくすり込む。60～95%のアルコール溶液が最も有効。

※参考資料：「手洗いと感染症対策について」中北保健福祉事務所

「学校給食調理場における手洗いマニュアル」文部科学省

「手洗いに関する科学的な根拠」厚生労働省

「感染症学雑誌」森功次他



相談室便り 12月号



タイトルに圧倒されて読んだ本があります。その本は『大合格』（中田敦彦著 KADOKAWA 2017）。それだけでも目を引くのですが、さらにサブタイトルが、「～参考書じゃなくオレに聞け！～」と続きます。著者はよほど自信があるのか、と思ったら、オリエンタルラジオの中田さんでした。昨年は『Perfect Human』が流行にもなりました。ならば、内容は相当なビッグマウス（大口を叩くという意味で）ぶりなのか、と思ったら、全く真逆で今どきの高校生が持つ悩みに真剣に向き合っていて、きれいごとの精神論では終わらないリアルな戦略が詰まって（本書紹介文より）いる本でした。相談室に勤務している者から言えば納得することも多く、読後のすっきり感が味わえました。そこで高校生のご意見番のようなこの本の中で、印象深かった話題をひとつ紹介したいと思います。

相談室では多岐にわたる相談内容を耳にします。その中に親子関係があります。親に本音が言えない、親は自分の意見を聞き入れない、親の意見が大きすぎる、親に気兼ねしているなどは、子ども側の切実な思いです。しかし親はこれからも進学や将来の大きなスポンサーなので自分の思いだけを押し通すわけにはいかないというのも高校生の本音です。自分の進路について家庭からイエローカードやダメだしをもらった経験は稀有なことではないはずです。ここでは親や子の役割についての話は避けませんが、親に自分の意見が通らずモヤモヤしている人に対して、『オレに聞け！』によると、親が心配するのは子どもにリスクが生じたときの対処法で、そのため親は子どものことを考えルールを用意しているとあります。しかしそのルール以外の道を選ぶ場合、つまり自分の好きな道を選ぶ際は、親の不安を取り除いてあげるのも子の務めと述べています。親の説得には必要な材料をありったけ用意しろ、とのアドバイス。言葉は荒っぽいですが、子として親と向き合うことも進路決定の重要な課題なのです。

相談室では生徒のみならず、ご家庭のお話も聞いています。何か不安なことなどありましたら内容の大小にかかわらず遠慮なく相談室をご利用ください。

＜ 12月の相談室開設日 ＞	
1日(金)	8:30～18:00
5日(火)	8:30～18:00
7日(木)	12:30～18:00
8日(金)	14:30～18:00
11日(月)	14:30～18:00
14日(木)	12:30～18:00
15日(金)	14:30～18:00
19日(火)	14:30～18:00
20日(水)	14:30～18:00
21日(木)	14:30～18:00