

# 保健室・相談室便り

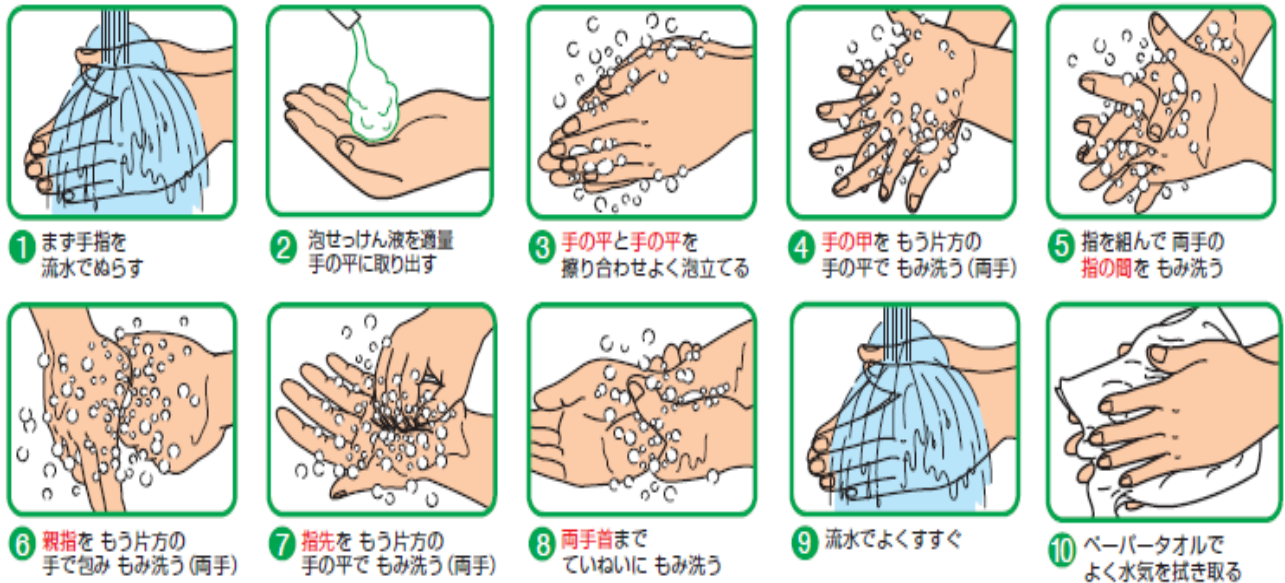
平成30年11月号  
甲府西高校 保健安全部

最近、一段と寒くなってきましたね。保健室には体調不良で来室する人が増えています。予防に努めましょう。

**感染症予防に努めよう！～基本は手洗い・うがい：ウイルスを早く取り除こう**

## 手洗い

### 手洗い手順（泡石けん液）



#### <手洗いの効果>

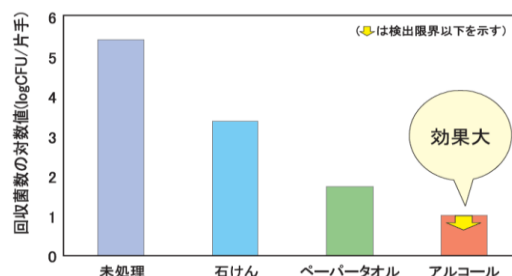
①時間をかけた手洗いと短時間の2回手洗いの比較：手洗いの時間・回数による効果

| 手洗いの方法                           | 残存ウイルス数<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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。**

## うがい

うがいは水でも充分ですが、こまめに行うこと。朝起きた時、毎食後、間食で飲んだり食べたりした後、外出から帰った時、寝る前。いずれも 30 秒以上（息が続かなければ 5 秒を 6 回でも OK！）。

手洗いとセットでうがい（うがいをする、こんなにいいことが！）

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ①刺激によって血液の巡りがよくなる。 | ②喉の粘膜が弱くなるのを防ぐ。   |
| ③埃などを洗い流す。         | ④口の中に細菌がつきにくくする。  |
| ⑤喉の痛み・咳を抑える。       | ⑥口の中を清潔にして、臭いを防ぐ。 |

※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

## 体を温めれば健康に

体温が下がることで起こる不調や病気は、体を温めることによって回避し改善することができます。ある研究によれば、体温が 1 度上がると免疫力が 5～6 倍アップするといわれています。

また体温が 2 度以上上がるとヒートショックプロテインというたんぱく質が生まれて、傷ついた細胞や異常細胞を修復することもわかっています。風邪やインフルエンザ等の予防には、体の免疫力を高めておくことが何よりの予防になります。それには体を温めることが第一です。



## 相談室便り 11月号



## 寒さ対策には からだを温めよう！

●3つの「首」を温める



首もと

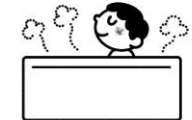
手首

足首

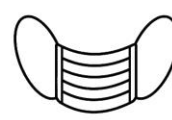
●下着で保温



●寝る前はゆっくりとお風呂につかって



●マスクで保温・保湿



朝晩が急に冷え込んできたり、日暮れが急に早くなったり、あっという間に季節の変化を感じるようになりました。保健室にも体調不良で来室する生徒が増えてきました。日照時間が短くなる秋冬に、気分が落ち込み、人と会いたくなったり、あるいは会いたくなくなったりするといった症状が出る場合があります。夕暮れ時に人恋しくなることは多くの人が感じているのではないのでしょうか。また睡眠時間が長くなり朝起きられなくなったり、甘いものをたくさん食べなくなったりすることもこの時期の特徴です。日照時間と大きく関係しているといわれる「セレトニン」という脳内の神経伝達物質があります。「セレトニン」は感情や気分をコントロールする役割があり、正常に働いていれば充実感が得られるという「幸福ホルモン」ともいわれています。日照時間が減少しているこの季節に、気分のバランスがうまく保てず、イライラしたり、涙もろくなったりしてしまうのは「セレトニンの不足」が関係しているのかもしれませんが。そんな「セレトニン」ですが、規則正しい生活を送ることで十分な量を確保できるといわれています。朝からカーテンを開けて朝の光を浴びる、登校しない休日にも外に出る、テンポよく階段を上がるなどの簡単なリズム運動はみなさんの生活にも取り入れることができると思います。みなさんの周囲を見て、気分が落ち着いている人って規則正しい生活を送っているようには見えませんか？気分がムラがある人は大概、生活が不規則になっていることを忘れないでください。

生活習慣や気分不調を変えることは簡単ではないでしょうが、みなさんが学校生活を安定して過ごせるように、相談室の活用も視野に入れてみてください。ご家庭からの話もうかがっています。気になることがありましたら、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。担任の先生や保健室に直接ご連絡くだされば日程の調整をしたいと思います。

### < 11月の相談室開設日 >

|        |             |
|--------|-------------|
| 1日(木)  | 12:30～18:00 |
| 6日(火)  | 14:30～18:00 |
| 13日(火) | 14:30～18:00 |
| 14日(水) | 14:30～18:00 |
| 15日(木) | 12:30～18:00 |
| 16日(金) | 14:30～18:00 |
| 21日(水) | 14:30～18:00 |
| 27日(火) | 11:00～17:00 |
| 28日(水) | 11:00～17:00 |
| 30日(金) | 12:30～18:00 |