



養生の術は先ず心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ、思ひ、を少なくし、心をくるしめず、気をそこなはず。
(現代語訳)
養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思ひ煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。
貝原益軒 著 養生訓

感染症にご注意！

新型コロナウイルス感染症については、日頃から予防を心がけていますが、注意すべき感染症はそれ以外にもあります。

特に最近では、感染性胃腸炎も見られるようになってきました。マスク着用や手洗い等は、新型コロナウイルス以外にも有効な「基本的感染症対策」ですが、消毒は種類によってウイルスや細菌に対する効果が違いますので、注意してください。

新型コロナウイルスにも、感染性胃腸炎にも有効な、「次亜塩素酸ナトリウム」による消毒方法をご紹介します。机やドアノブなどの消毒に使用できます。必ず手袋をして使用してください。



新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

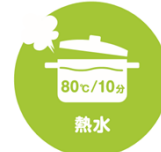


手洗い	残りウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回 約0.01% (数億個)
2回繰り返す	約0.0001% (数億)

(国立公文書館・徳島県庁資料、00496-500.2006 09/5/16)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど、商品に作り方を表示しています。

【注意】
・消毒する対象物に直接行ってください。
・容器は必ずよくすすぎます。
・換気してください。
・他の製品と混ぜないでください。

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
西友/リニ/リウイン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品12mL (商品付属のキャップ1/2杯)
セフ&アイ・ホムデイズ (セフプレミアムライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】
●使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
●上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

日本スポーツ振興センター災害共済 給付申請を忘れていませんか？

学校の管理下で起こった災害について、その治療費等の給付を行う制度です。申請に必要な書類は保健室にありますので該当する場合は申し出てください。

- 【留意事項】○2年間請求を行わなかった場合は時効により給付が受けられなくなります。
- 申請できるのは健康保険が適用される受診です。



イラスト：日本学校保健研修社「健」2021.12

身近な健康について考えよう！

目指せ健康マスター！！

第7回「コンタクトレンズ」

本校ではコンタクトレンズや眼鏡で視力を補正している人が54.2%います。コンタクトレンズは人工呼吸器などと同じ高度管理医療機器で、正しく使用しなければ健康に影響を与えることもあります。

あなたは適正に使用できていますか？使い慣れてくると「これくらい大丈夫」と思うことはありませんか？コンタクトレンズを安全に使用するためには、医師から処方を受け、使用製品の使用方法に従って使うことが大切です。ちなみに、カラーコンタクトレンズも高度管理医療機器ですので御注意を。



① 眼科医の検査・処方を受けてから使用する

自分の目に適したコンタクトレンズを使用するために、必ず医師の検査・処方を受けて購入しましょう。インターネットや通販で購入する前も、眼科での検査を受けましょう。



③ 決められた装用時間・使用期間を守る

コンタクトレンズを長時間使用し、装用時間が長くなると、目に酸素が不足して負担がかかります。コンタクトレンズを使うときには、決められた装用時間を守りましょう。決められた使用期間(1day・2week等)についても必ず守り、期間を超えて使用しないようにしましょう。

② 清潔な手指で取り扱う

コンタクトレンズを装用する前には必ず石けんで手を洗いましょう。1日使い捨てのコンタクトレンズでない場合は、レンズをこすり洗いし、付着した汚れを除去しましょう。レンズケースの洗浄も忘れずに。

④ 眼科で定期的に検査を受ける

眼疾病の中には自覚症状がないまま、進行するものもあります。また、処方されたレンズが合わなくなることがあります。そのため定期的に眼科を受診し、検査を受けましょう。また、目に異常を感じたときは速やかに眼科を受診しましょう。

厚生委員からの報告 学校保健委員会を開催しました

12月9日(木)に、開催された学校保健委員会に厚生委員代表者が出席しました。会には、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTAの代表の方、教職員の先生も出席され、私たち厚生委員は学校保健委員会を通して、学校医等の先生方に新型コロナウイルス等の感染症に関する注意すべき点などをたくさん教えていただきましたので報告します。

Q 冬場の学校での集団生活において、今後、注意すべきことを教えてください。

A これまでのように、3密を防いでください。

学校に感染症を持ち込まないために、一人ひとりが気をつけることが大切です。

Q 空気が乾燥しますが、感染症予防には、どんなことに気をつけたらいいのか教えてください。

A 「マスク」と「うがい」が大切であり、マスク内の湿気や温度を保つことが大切です。

鼻はエアコンのように温度や湿度を調節する働きをしているので、鼻づまりを防ぐことが大切です。

鼻がつまったときは、蒸しタオルを当てるなどして、鼻の通りを良くしましょう。

Q 1日1回の丁寧な歯みがきでむし歯や歯周病の予防に効果がありますか。

A 「丁寧な歯みがき」が個別に違うと思います。また、その1回の歯みがきで、プラーク(歯垢)除去の効果はどのくらいあるのか分からないため、1日1回では現実的に予防は難しいと思います。

むし歯や歯周病の予防には歯みがきの回数が必要です。

Q 教室の換気について、どのくらいに1回、換気すれば感染症対策になりますか。

A 窓やドアなど1~2箇所を常時換気しておくことが理想です。

寒くて難しい場合は、30分に1回数分程度換気するか、授業と授業の間に換気してください。

報告:302HR 後藤田 浩央・305HR 池上 千紘・305HR 西岡 日菜

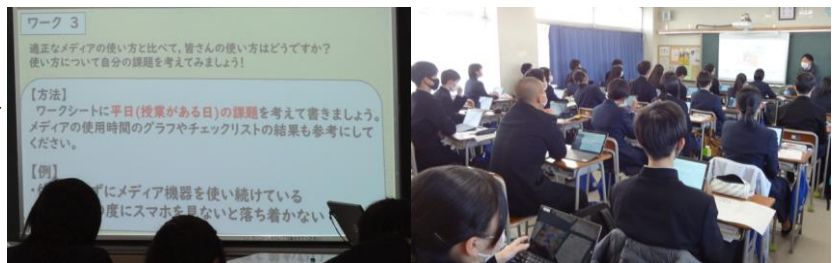
健康づくりホームルーム活動を実施しました

11月25日(木)に、各学年でテーマを決めて、健康づくりホームルーム活動を実施しました。

ホームルーム活動の様子を紹介します。

1学年「メディアの使い方について」

適正なメディアの使い方について学んだ後、自分のメディア使用に関する課題を考え、それを解決するためのマイルールを決めました。「意識して生活することが大切だ」という感想がありました。



2学年「こころの健康について」

人とコミュニケーションをとるときに、相手の状況を考えたり、配慮することについて学習し、心の成長についても学びました。「これからの生活に生かしていきたい」という感想がありました。



3学年「歯と口の健康について」

厚生委員が進行を担当し、歯科健診結果と健診時に実施したセルフチェックを見ながら、自分の歯と口の状態と生活習慣を振り返りました。卒業後の健康管理に生かすことができるよう学習しました。

