



湘洋中学校
2023. 12
保健室

12月に入り、いよいよ寒さも本格的になってきました。冬休みには、クリスマスやお正月もあって楽しみやワクワクなことがたくさん詰まっていますね。そんな一年の終わりを元気いっぱい過ごせるように、手洗いうがいで風邪やインフルエンザから自分を守りましょう！睡眠が足りなくて、頭が痛くなっている人も多くなっています。

夜更かしをせず、いつも通りの自分のペースで過ごしましょうね。

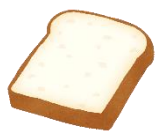


正しい手洗いで感染症を予防しよう！！



10月30日(月)保健委員会で、食パンを使って手洗い実験を行いました。

手洗いをしていない手、水洗いのみ、石けんによる手洗いをした手などで食べ物を触ったらどうなるのか。食パンの変化を保健室前廊下に掲示し、観察を行いました。



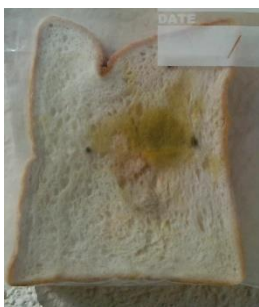
食パン実験の結果 ～実験から2週間後の様子～



【赤】手洗いをしていない手

【青】流水のみで手洗いをした手

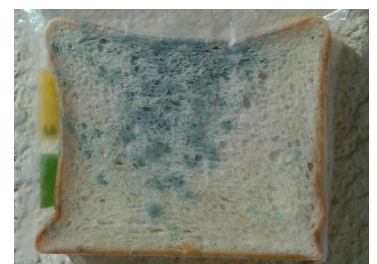
【黄】アルコール消毒液のみの手



洗っていない手で食べると菌だらけのパンを食べているのと同じだと分かった。



水だけで洗っても菌は落とせないことが分かった。



アルコールがしっかりついていない指先からカビが広がった。

【橙】石けんと流水による手洗いをして、髪の毛を触って乾かした手
 【桃】石けんと流水による手洗いをして、そのまま乾かした手
 【白】流水と石けんで手洗いをした後、アルコール消毒をした手



空気中の菌が髪の毛に蓄積しているため、菌が手に移りカビが広がった。

自然乾燥だから、空気中のどこかに菌があり、少しカビが生えた。

正しい手洗い+アルコール消毒でほとんどカビは生えてこなかった。

【緑】石けんと流水による手洗いをして、ハンカチでふいた手



ハンカチでふくことによって清潔に保つことができたからカビは生えなかった。



実験結果から、流水のみの手洗いやアルコール消毒のみの手洗いは、手洗いをしていない手とほとんど変わらないことや、石けんで洗っても清潔なハンカチで拭かないと菌が残ることが分かりました。

感染症の流行シーズンを迎え、正しい手洗いがますます重要になっていきます。ご家庭でも手洗いの呼びかけや、毎日清潔なハンカチに交換しているかの確認等をお願いします。

冬に流行する【ノロウイルス食中毒】

生や十分に加熱していない二枚貝（カキ、ホタテ、アサリなど）の内臓部分に蓄積されているノロウイルスが原因で起こる食中毒で、激しい下痢や、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。2～3日程度で回復し、適切に治療すれば命に関わることはありませんが、重い症状に苦しまないためにも、しっかり予防しましょう。



食事の前とトイレの後は、石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

二枚貝を食べるときは、しっかり火が通っているかを確認しましょう。

