

12月

保健だより

No. 13

2020.12.4(金)
宝達中保健室

感染症を予防しよう

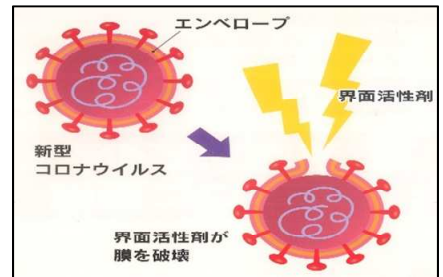


いよいよ12月になりずいぶん寒くなってきました。新型コロナに加え、これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行が心配されます。これまで通り、「朝の検温」と「手洗い」「うがい」「マスク」をしっかりと感染症予防に努めましょう！

石けんがコロナウイルスの膜を壊す？ 感染を防ぐ石けん手洗い



石けんや洗剤などに含まれる界面活性剤は、新型コロナウイルス表面の膜「エンベロープ」を破壊する働きがあります。



石けんで10秒洗い、水で15秒洗い流すと、手についているウイルスの数は約1万分の1に減らすことができます。

手洗いの方法		残存ウイルス
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	1回	約0.01% (数百個)
流水で15秒すすぐ	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

手洗いをするタイミング



不特定多数の人が使うものを触った後などは、特にしっかりと手洗いをするようにしましょう。

アルコール手指消毒

手を清潔にするためのもう一つの方法は、アルコール手指消毒薬(エタノール濃度70~95%)を用いて手指を消毒することです。ただ、少量のアルコール(0.2~0.5ml)を手塗布しても、石けんと水道水で手を洗うほどの効果はありません。両手をこすり合わせた後にすぐ手が乾いていると感じたら、使用量が不十分だった可能性があります。乾くまで15秒以上こすれるぐらいの十分な量のアルコールを使用することが大切です。アルコール手指消毒薬は身近に置いておけるので、手軽に利用できます。しかし、アルコールは手指が肉眼的に汚れていると効果が低下するので、手に見える汚れがある場合には石けんと水道水による手洗いをします。

食中毒患者 8割減

県内、今年度19人

県のまとめによると、昨年度の食中毒は19件で、患者数は181人だった。昨年12月22日には、金沢市内のすし店の利用客ら55人がノロウイルスに集団感染したケースもあった。

金沢市保健局は、基本的な感染予防に加え、4月から5月にかけて緊急事態宣言に伴う飲食店の長期休業で、利用客が一時的に減ったことも要因とみている。

担当者は「手洗いうがいを徹底し、体調不良に気を付けてほしい」と話した。

県の担当者は「コロナ対策が習慣化し、別の感染症に効果を示していると考えれば、新しい生活様式がなじんできた証拠だ」と述べた。

食中毒は例年、年末年初に増加傾向にあり、県や各

コロナ対策効果

手洗い、うがい

ノロ感染者ゼロ

今年度の石川県内の食中毒発症件数は1日現在、前年同期に比べ5件少ない7件で、患者数は83人少ない19人と約8割減になっている。集団感染の原因となるノロウイルスの感染者が今年度はゼロであり、関係機関は手洗いうがいといった新型コロナウイルス感染症予防策が効果を上げているとみている。

市町は飲食店や小売店に対し注意を喚起している。

食中毒に限らず、インフルエンザなどの感染症の発生が例年より少なくなっています。宝達中에서도、昨今の頃は、すでにインフルエンザ感染による欠席者がいましたが、今年度は、12月3日現在までに感染症による出席停止者は0人という状況です。感染症予防に「手洗い」「うがい」「マスク」がいかに効果があるのかがよくわかります。

12/3 北國新聞朝刊

ピア・サポート

ピアとは「仲間」・サポートとは「支援」
仲間同士で支え合う相談活動のこと

宝達中学校1年生と校区の小学校6年生とのピア・サポートを行いました。これは、小学校6年生が中学校入学を控え、不安や悩みなどを先輩中学1年生（仲間）に相談しアドバイスをもらうことを通して、中学校入学準備とともに問題を解決する力を養うことを目的としています。



相談項目は、「友達」「勉強」「部活動」「習い事」「その他」の5項目についてです。コロナ渦で学校休業があるなど制限された学校生活を過ごしてきた1年生ですが、どれも素敵なアドバイスが書かれてあり、4月に入学してから8ヶ月間の学校生活でのみんなの頑張りも知ることができました。

6年生からお礼のお手紙が届いています。後日掲示しますので楽しみに！
ここでは、樋川小学校の安川先生から届いたお手紙を紹介します。

【宝達中学校1年生の皆さんへ】

小学校6年生の悩みや疑問に対してていねいな返答をありがとうございました。子どもたちの手紙にもあるように、不安が緩和され安心した気持ちになったり、今後の中学校生活で役立つようなことを知ったりすることができたと思います。私自身も、皆さんからの返事を読み、宝達中学校ならではの取り組みが分かって、「宝達中学校に通ってみたいな!!」と、わくわくした気持ちになりました。返答のみでなく共感する言葉も書かれており、あたたかい生徒さんたちだと嬉しくなりました。ぜひ、みなさん自身でもピア・サポート活動を行い支え合いながら素敵な中学校生活を送ってほしいなと思います。そして、来年の1年生をよろしく願います。安川より