

保健だより

石川県立鶴来高等学校 保健室
令和3年度 12月号
令和3年 12月23日

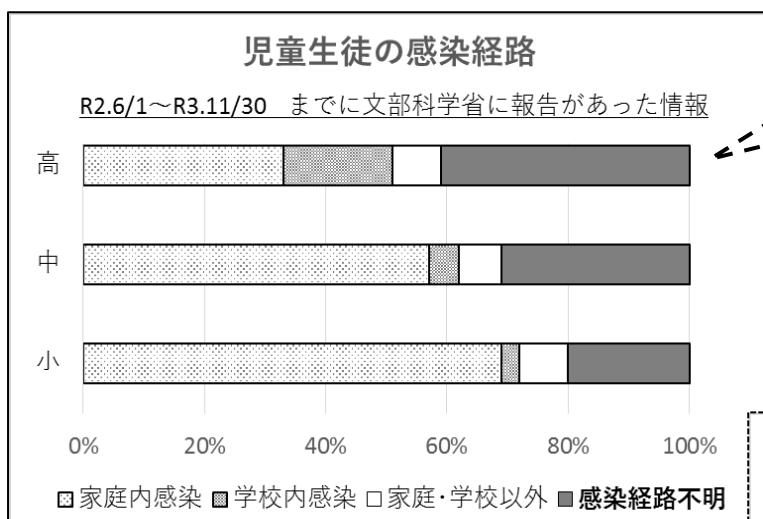


昨年度に続き、“コロナ”という言葉が身近なものになることに不安を抱える2年目でした。継続して、マスク着用、手洗い、身体的距離、食事のルールなど感染予防に協力してくれました。みなさん、ありがとうございます。

また、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も流行る時期をむかえます。

冬休みは、生活リズムが乱れないように気をつけながら過ごしましょう。とくに、「スマホの長時間利用」に注意し、スマホ以外の楽しみをみつけてみてはどうでしょうか！

◆高校生は、「感染経路不明」の割合が高く増えています



◇小中学生は、「家庭内感染」の割合が高い

経路不明
41%



★うつらないために

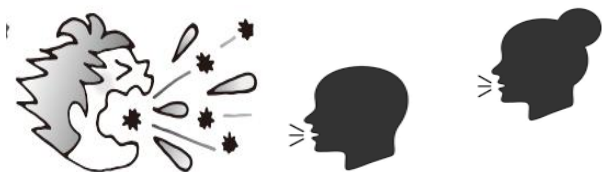
①→手洗い

★うつさないために

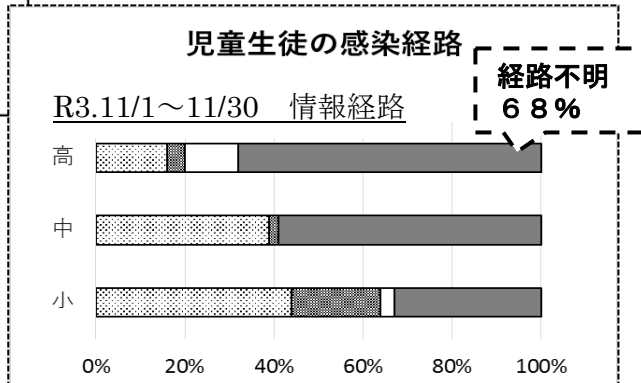
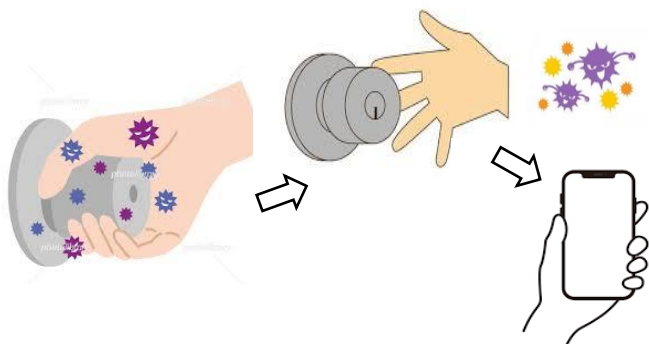
②→咳エチケット

★なぜ
手洗いは必要か！

◆人⇒人へ (体内へ)



◆人⇒物へ⇒人へ (体内)



経路不明
68%

★ウイルスを侵入させないために

③顔をさわらない

Q. 3時間のうちに触る回数はいくつですか？

目: 回

鼻: 回

口: 回

合計: 回



新型^{しん}コロナ^{がた}ウイルスはどれくらい生きる？

Q. 新型コロナウイルスの生存時間？

下の●から選んで () に数字をいれてみよう！

空気中 () 時間	ボール紙の表面 () 時間	プラスチック・ステンレスの表面 () 時間
---------------	-------------------	---------------------------

● 48～72時間

● 3時間

● 24時間



★手についたウイルスは、人の手につき、様々な場所へと運ばれていきます。

★手指アルコール消毒液だけでは、✕

★ウイルスを死滅させるには

石鹸で10秒、流水で15秒を2回くりかえす。○

★手洗い+手指アルコール ◎

手洗いは
必要です！

感染症予防 (新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなど)

- ① うつらないために： **手洗い**
- ② うつさないために： **咳チケット**
- ③ ウイルスを侵入させないために： **顔を触らない**

・人混みに行かない。
・換気、・身体的距離、
・飲食時のルールは基本です！

冬休みこそ、「朝方」中心の睡眠リズムで、感染症予防に取り組み、「**自分の健康は自分で守る！**」休み明け皆さんに会えることを楽しみにしています。

「高病原性鳥インフルエンザに対する対策について」

○青森県に疑似患畜が確認されました。(国内9例目：12月12日)

野鳥・飼育動物等への対応、接し方についての注意 (環境省)

- 野鳥が死亡している場合には、近くの都道府県や市町村役場の連絡する。
素手で直接触らず、使い捨て手袋等を使用する。
- 野生動物等に触らない。
触ってしまった場合は、手洗い・うがいをする。(過度に心配する必要はありません。)
- 野鳥に近づきすぎないようにしてください。
- 野鳥をおいたてたり、つかまえようとしない。
- 野鳥のフンをふまない。必要に応じて消毒をおこなってください。

※鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では人に感染しないと考えられています。

保健室からお知らせします。保健日より鉛筆用意してください。

新型コロナウイルス感染症予防に協力してくれてありがとうございます。

児童生徒の感染経路についてみてください。（昨年6月か～11月30日までの期間）は、高校生は「感染経路不明」が小中に比べて最も高く41%です。10人に4人が感染経路不明ということになります。

右側の表を見てください。11月だけを見ると、なんと**68%が感染経路不明**となっています。10人いたら7人近くが感染経路不明ということですね。

では、感染経路不明の原因のひとつを調べていきましょう。

私達の手は普段、様々なところを触ります。感染症の原因となる、目に見えない細菌やウイルスなどの病原体が手についているとしたら、どうなるでしょうか？

病原体がついている手でドアノブや手すりなどを触り、そこをまた別の人が触ることによって、病原体は別の人・別の場所に運ばれていきます。

また、ある調査によると、人間は3時間のうちに平均で目を7.4回、口を24回、鼻を16回触っているそうです。ツルハシや食中毒の原因となる病原体は、手から鼻や口の粘膜を介して体内に入り、発熱や咳、下痢などの症状を引き起こすことがあるから、手洗いは予防に必要なのです。

ウイルスは、人を介して、物を介して、空気中を介して様々なところに運ばれていきます。

手から手へ、手から物へ、手から鼻や口を通り体内へ侵入していきます。だから、「**手洗いは重要**」であり基本といえます。

オーストラリアの研究グループ(2015年発表)

ニューサウスウェールズ大

1時間に平均：23回以上 日本でも1時間に18回