



明けましておめでとうございます。昨年はインフルエンザの流行はありませんでしたが、今年はどうでしょうか。石川県でもコロナ新規感染者が毎日確認されています。全国的にデルタ株からオミクロン株への置き換わりが見られ、今後の感染拡大が心配されます。基本的な感染症対策を怠らずに、日々、感染症予防をしっかりとしましょう。短い3学期、元気に楽しく学校生活を送れるように、自分の体は自分で守っていきましょう！

## 感染症(コロナ、インフルエンザ、かぜ、ノロウイルス)を予防しよう！



### うがい・手洗い、しっかりと！ 換気も忘れずに・・・！

★ノロウイルスにはアルコール消毒は効果ありません！  
石けんでウイルスを洗い流すことが大事です！！

#### 1 マスクは、常時着用する

- ・マスクをはずすのは、給食の時だけにしましょう。体育の時や部活動の時ははずしてもかまいません。体調に合わせて考えて下さい。

#### 2 朝、必ず検温し、登校時は手の消毒を行う

- ・37.5℃以上ある時や、微熱でもかぜ症状がある時は無理をせずに自宅で休んで下さい。

#### 3 換気に気をつける

- ・教室が寒い時もあります。タイツをはくなど暖かい服装で過ごしましょう。

#### 4 ハンカチやタオルの貸し借りはしない

- ・毎日清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。人に貸したり、借りたりするのはやめましょう。



#### 5 手を洗う時は、石けんをつけて30秒かけて洗う。消毒をきちんと行う。

- ・手を洗うときは、しっかり時間をかけてていねいに洗いましょう。特に指先、指と指の間、親指の付け根など忘れないように。
- ・給食の前、掃除の後や、体育の後、忘れずにキッチンと手洗いをしましょう。

#### 6 はみがきは、しゃべらずに、しぶきが飛び散らないようにする

- ・歩きながらみがく人、おしゃべりしながらみがく人をみかけます。それはやめましょう。

#### 7 免疫力を高める

- ・十分な睡眠とバランスのとれた食事、適度な運動で、自分自身の免疫力を高めましょう。

#### 8 3つの密を避ける（密閉・密集・密接）



自分で気をつけて、できることはたくさんあります。  
自分を守り、周りの大切な人を守るためにも実践していきましょう！！

## <インフルエンザ対策>

手洗い・うがい・睡眠のほかに、乳酸菌をとること・はみがきをすること・マスクをすることも効果的です。

- ・**乳酸菌**・・・腸内に良い菌が増えると、身体の免疫力を高めてくれます。乳酸菌 R-1 がインフルエンザの予防に有効だといわれています。毎日食べてみてはどうでしょう。
- ・**はみがき**・・・歯垢の中にはウイルスを体内に取り込みやすくなる物質があるので、歯垢をためている人は、インフルエンザにかかりやすくなります。食事の後はしっかりと歯みがきをして、歯垢を取り除いて下さい。
- ・**マスク**・・・鼻やのどを乾燥から防ぎ、ウイルスを体内に入れにくくします。

## <ノロウイルス対策>

- ・ノロウイルス感染予防の最も有効な対策は「手洗い」です。トイレの後、調理の前、食事の前には必ず石けんで十分手洗いをしましょう。コロナやインフルエンザと違いアルコール消毒は効果がありません。
- ・患者の便やおう吐物を処理するときは、部屋の換気を行いながら、使い捨てのマスクとビニール手袋を着用し、ペーパータオルでふきとります。汚れた床は塩素系漂白剤（ハイターなど）で消毒します。その後石けんでていねいに手洗いし、うがいもしましょう。
- ・塩素系漂白剤で、便座、トイレの床、ドアノブ、手すり、レバー、水道の蛇口など、みんながさわるところを消毒しましょう。
- ・ノロウイルスは乾燥すると、空気中にたどり、これが口に入って感染することがあるので換気も重要です。

## <ハンカチ・タオル調べの結果>

健康委員会で12月6日（月）から12月10日（金）まで「ハンカチ・タオル調べ」を行いました。

- <目的> ・毎日ハンカチをもってくる人が増えるようにする。  
・手洗いをした後に清潔なハンカチで手をふく習慣をつける。

<ハンカチを持ってきた人の割合>

1年1組	1年2組	1年3組	1年4組
91%	59%	54%	60%
2年1組	2年2組	2年3組	2年4組
92%	98%	96%	91%
3年1組	3年2組	3年3組	3年4組
63%	77%	94%	89%

**全校平均は、80%でした。**

手を洗った後は清潔なハンカチで手をふいてほしいと思います。朝、ハンカチを持ったか、確認しましょうね。ぬれた手ではアルコール消毒の効果もうすれます。乾いた手で消毒しましょう。

### <健康委員の声～4日間調べて～>

- ・この取組で意識する人が増えたのでよかった。これからもみんなが意識して持ってきてくれればいいと思う。
- ・毎日の声かけで持ってくる人が増えた。最終日は最高記録になって良かった。
- ・ほとんどの人が持ってきていたのでよかった。火曜日と金曜日は全員持ってきていたのでよかった。
- ・最初100%だったけれど、だんだん減ってきていた。
- ・持ってくる人が増えたのでそのまま継続する人が多ければいいなと思う。



「月いち保健室カフェ」1月13日（木）16:00～17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・

