



★ 1月の保健目標★

感染症予防に努めよう

令和6年1月31日

川口市立東中学校 保健室

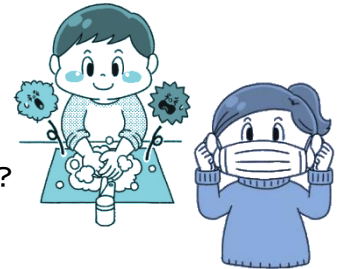
全国的にインフルエンザが流行しています。埼玉県を含む44都道府県が警報レベルで、埼玉県は6番目に感染が多いという状況です(1月26日現在)。

東中でも先週からインフルエンザの罹患者が増え学級閉鎖になるクラスがいくつか出ています。

また新型コロナウイルスも全国的に増えてきているそうです。

手洗いうがい、正しい生活習慣など体調管理はできていますか？

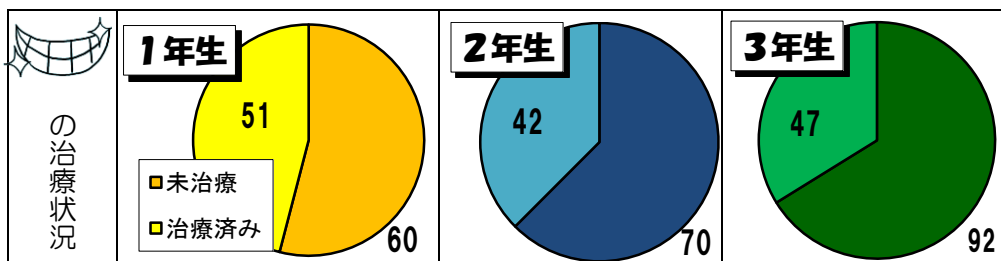
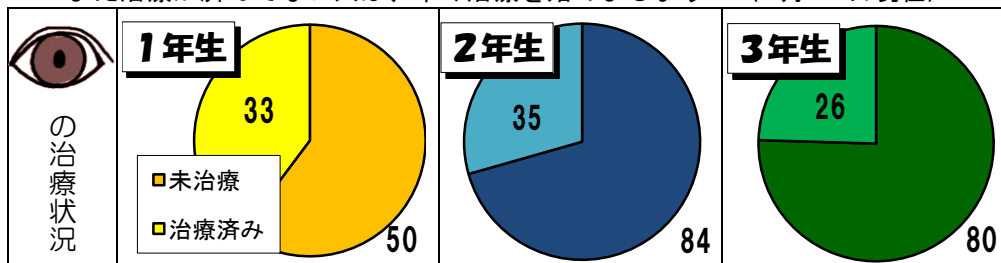
今までも感染症予防に努めてきていると思いますが、より一層感染症予防の意識を高めていきましょう！



治療は終わりましたか??

健康診断で視力や歯科で疾病通知をもらった人、もう治療は済みましたか？

まだ治療が済んでいない人は、早く治療を始めましょう！(1月30日現在)



(単位：人)

※歯科健診は2回分の人数を足しています。

治療率ベスト3 **視力**

歯科

1位 1-5 76.9% 1-5 60.0%

2位 1-3 64.3% 3-6 55.6%

3位 2-4 59.1% 1-3 52.0%

3年生は『こども医療費支給制度』での治療は3月31日までなので、早く治療を済ませましょう！



指先 手のひらに指を立てて、
手のひらでこする

洗い残していないかな？
CHECK!

指の間 指を深く組んで
指の間をもみ洗います

手首 反対の手で握み、
ねじるように洗う

指背 反対の手で握み、
ねじるように洗う

手のしわ しわまで意識し、しっかり手の
ひらをこすり合わせる

いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人、何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せつけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整ってれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれませんが。

日本では設備が整っているの、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。（参考：ユニセフHP）

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上げられます。



泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

ノロウイルス ☹️
インフルエンザウイルス ☹️
新型コロナウイルス ☹️

手洗い アドバイス

ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いが残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

