

ほけんだより 12月



令和3年(2021年)12月24日発行
豊中市立第十四中学校 保健室

菌をある程度退治することです

殺菌

ざっきん

SAKKIN

強さレベル ★★★★★

アイテム例

- 消毒液
- 薬用
ハンドソープ
- などの
殺菌剤

感染症予防には、やっぱり手洗い！！

～冬は水が冷たいですが、手をしっかり洗ってくださいね～



だから、手洗い！！

アルコール消毒は万能ではない

手洗いはココに注意!

手の甲

手のひら

- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

✕

ノロウイルス → アルコール消毒は効きません。
【ウイルスを殺すこと(殺菌)ができない】



○

インフルエンザや
新型コロナウイルス感染症
→ アルコール消毒で殺菌できる。

ウラも読んでね!

新型コロナウイルスはどれくらい生きる?

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入る。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

🕒 ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

↓

流水で15秒すすぐ

↓

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

この字 何と読むでしょう?

こた 答 えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。口がたくさん集まっておしゃべりをする…最近はこちらにマスクが必ずあり、こんなに密なものになってしまいましたね。

きよ 去 年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢してもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

ふゆ 冬 やす 休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてください。

来年もよろしくお願ひします!

♪もっすぐ、冬休み

1 生活リズムを崩さずに

早寝・早起き・朝ごはん！

睡眠時間をけずってまでスマホをさわっていませんか？

スマホ・ネット・ゲーム
使い方は大丈夫？

*SNSで知り合った人に会わない。
*誹謗中傷は書き込まない。読んだ人は傷つきます。

*お酒を飲まない。
*タバコを吸わない。

すすめられてもお酒・タバコは絶対

自分が傷つかない
相手を傷つけない

タバコ
1本くらいなら...
やめられなくなります

甘くて
ジュースみたい
LEMON
ALC.3%
でもお酒です

SNS
おもしろいから
二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。
「楽しくてつい...」では済まされません。

2 食べすぎに注意

*暴飲暴食をしない。
クリスマスやお正月などイベントがいっぱいですが...

3 メリハリをつけて

*本人や家族の方が、PCR検査を受けられた場合は、必ず、学校に連絡をお願いします。

*外出する時は、用件・行き先
・誰と行くのか・帰宅時間を家の人に
知らせよう。
*暗くなる前に帰宅する。

健康診断で受診勧告をもらい、まだ病院へ行っていない人は、冬休みを利用して、治療しましょう。

【12/29(水)~1/3(月)について】
この間は学校公用携帯に連絡ください。
TEL 070-2448-6458

4 元気に過ごしましょう

冬休みは治療のチャンス

健康観察・検温は、毎日してください。