



## 石けんで手を洗う事の大切さ!

今年の冬は、新型コロナ感染の他に、インフルエンザ感染やノロウイルスによる感染性胃腸炎が増えてきているというニュースを聞きます。

これらの感染症予防の基本の一つが、**石けんで手をしっかり洗う!**です。新型コロナの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になってきていませんか? アルコール消毒で、シュッシュッだけで済ませていませんか?

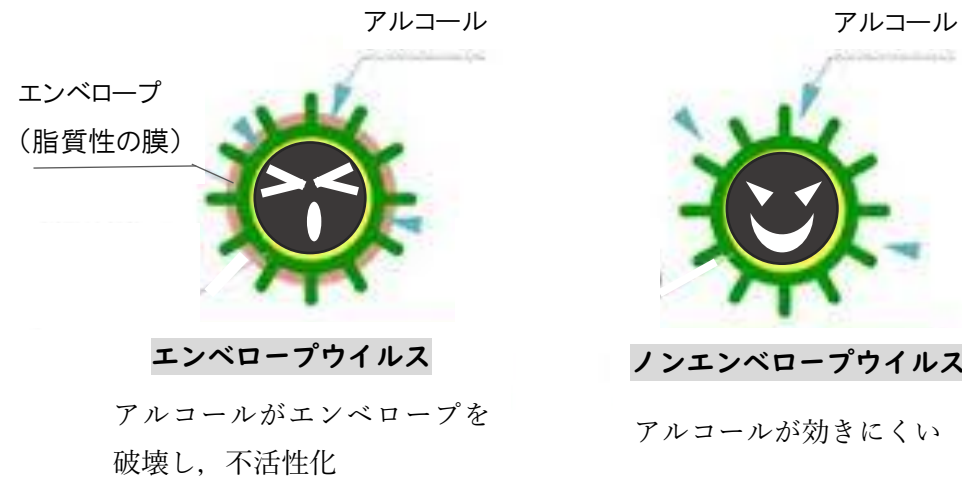
なぜ、石けんでの手洗いが必要か・・・下↓を見ていきましょう。

ウイルスには、風邪症状を起こすコロナやインフルエンザなどの**エンベロープウイルス**と、胃腸炎を起こすノロなどの**ノンエンベロープウイルス**があります。

エンベロープは、ウイルスをおおっている脂質性の膜のことです。このエンベロープは、アルコールに弱く、アルコール消毒が効きます。ノンエンベロープウイルスは、脂質性の膜はないのですが、アルコール消毒が効きません。**石けんでしっかり洗い流すことが必要**です。

寒い時期は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が増えてきます。水が冷たくなって嫌やなってしまうかもしれませんが、石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。特に給食当番の人は、石けんを使って念入りに手洗いをしましょう。

\*感染性胃腸炎での嘔吐物処理などには、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)による消毒が効果的です。



ちょっと  
雑になってきて  
ない?

どちらにも  
効果があるのは  
石けんで  
しっかり手洗い  
すること!



各クラスの保健委員が、毎日お昼の放送で、手洗いを呼び掛けています。保健委員自身でメッセージを工夫しています。聞いてくださいね。給食前には、石けんでしっかり手を洗いましょう。

## 上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りをコントロールできなかったことはありませんか。

怒りは、人間の原始的な感情です。悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと困りますね。

怒りが湧いてきたら、下↓の方法を試してみてください。



### ① 6秒間じっとする

突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから

### ② 深呼吸をする

深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから

### ③ その場から離れる

怒り原因が目の前からなくなると、心を落ち着かせやすくなるから

## 太陽の力ってすごい!

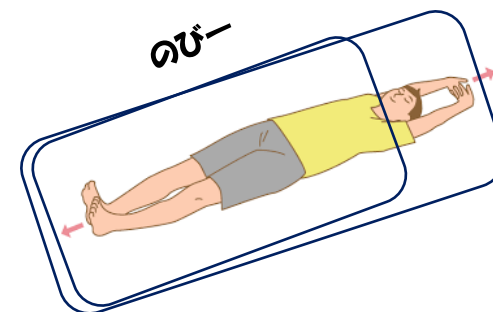
朝の太陽の光を浴びたり、ぽかぽか温かい日差しの中にと、「気持ちいいな～」と感ずますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです。

太陽の光は、神経伝達物質の「ソロトニン」の分泌を正常にして、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがある事から、不眠症の改善にも役立つといわれています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。ジョギングや散歩など外で軽い運動をしてみましょう。「運動不足で、もうじき始まる持久走が不安だ。」と、保健室に来て話していた受験を控えた3年生にも、お勧め!



12月になったとたん、気温がぐっと下がるとの予報が出ています。温かくしてください。



布団から出たくない(〜)  
そんな朝は・・・

### 布団の中でストレッチ♪

身体が温まって、出やすくなりますよ。

くれぐれも遅刻しないように・・・