

ほけんだより1月

高柳中学校
保健室
R6.1



いつもより少し長めの冬休みが終わりました。ゆっくり休めたか？イベントが多い年末年始で生活リズムが崩れてしまった人は、早く学校モードに切り替えられるといいですね。2024 年も大きなけがや病気がなく、みなさんが元気に1年を過ごせますように。

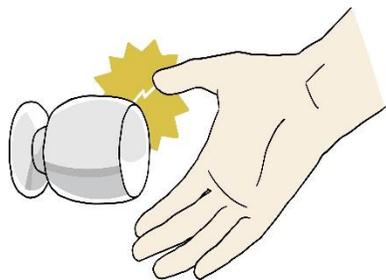


静電気 を回避するには…

この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静電気はなぜ冬におきやすいのでしょうか？

- 空気が乾燥している(水分が少ない)
- 冬に着る服の素材と組み合わせ

静電気は、湿度 20%以下、気温 20℃以下になると発生しやすくなると言われています。また、化学繊維の服は、吸湿性が低いため、電気を逃がさずに服にため込みやすいです。これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。



金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんな時は、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ビリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。

寒いですが… 手洗い頑張りましょう

蛇口から出てくる水がとても冷たく、お湯が出てきたらもっと手洗い頑張れるなあ…なんてことはありませんか？冬は特に感染症が流行しやすいです。手洗いをおろそかにせずに、感染症予防に努めましょう。

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がらせます。

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無くなります。



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です。膜を持つウイルスには有効ですが、もともと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。スプレータイプのアルコール消毒は、爪の隙間にもかかるようにすると効果的です！

膜あり → ●インフルエンザウイルス ●新型コロナウイルス など

膜なし → ●アデノウイルス ●ノロウイルス など

膜がなく、アルコールに耐性のあるウイルスは、塩素系の消毒が有効な場合がありますが、漂白作用や手荒れに注意が必要です！

保健室からのお願い

3 学期も依然として感染症の流行は続いています。インフルエンザについて、2 学期は A 型が主流でしたが、今後 B 型の流行も予想されます。学級や部活動内での流行状況把握のため、感染が確認されましたら、どちらの型と診断されたかまで学校に報告をお願いします。