

保健だより

コロナ禍だからこそ

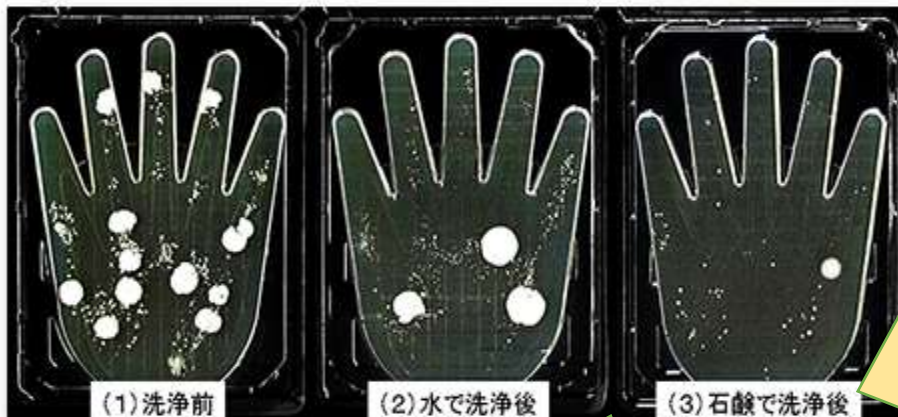
佐賀県立伊万里実業高等学校（商）
保健室 令和3年6月2日発行

知っておきたい「消毒」の話

マスク、登校時の手指の消毒は学校でも定着してきました。昇降口設置の**消毒薬**の減り具合からそれがよく分かります。最近、減らないのがトイレの手洗い石けん液。去年は掃除担当がよく補充に保健室に来ていたものですが、最近はその補充回数がめっきり減りました。手を洗うと『除菌』ができ、アルコールを使うと『消毒』ができます。

<p>(1)除菌 除菌とは菌やウイルスを取り除き可能な限り細菌の数を減らすことを言います。手を洗う、食器を洗う、掃除するというのも広い意味での除菌と言えます。</p>	<p>(2)殺菌 殺菌とは文字通り細菌を殺すことです。殺菌と表示できるのは薬事法によって限られたものだけで、アルコールスプレーや食器用洗剤、漂白剤などの雑貨品の表示ではたとえ殺菌効果があったとしても殺菌ではなく「除菌」という表現が使われます。</p>
<p>(3)滅菌 滅菌とは、対象物に存在する細菌やウイルスを有害無害に関わらず、すべて死滅させる（その数をゼロに近づける）ことを言います。</p>	<p>(4)抗菌 細菌の繁殖を抑えることです。細菌を殺したり減少させたりするのではなく、増殖を防ぐということ。ハンカチやマスク、スリッパなど抗菌加工の施されている製品は、いずれも菌が繁殖しにくい特徴があります。</p>
<p>(5)消毒 生存する細菌の数を減らし、感染力を失わせたり無毒化させたりすることです。消毒も殺菌と同様に薬事法の用語で「医薬品」や「医薬部外品」などに対してのみ使われます。エタノール64%以上で新型コロナウイルスを消毒できます。</p>	<p>石けんや洗剤などの界面活性剤も、新型コロナウイルスの消毒効果があります。ただアルコールに比べて<u>ウイルスの不活化に時間がかかる</u>ので、手洗いには30秒以上かけて洗うことが必要です。</p>

北里大学医学部教授在原恵三研究実験HPより掲載

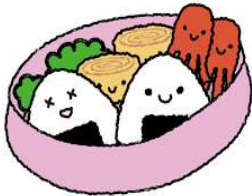


朝、納豆を食べた人の手には納豆菌が検出される等、手で触ることで手にはいろんなものが付着することがわかります。水、石けん洗いに加えてアルコール消毒をすると、手の細菌は見えなくなります。

手洗いの効果、こんなに減る！！

『お弁当の日』手を洗わなかった 10名

25日はお弁当の日でした。栄養バランスチェックシートに、手を洗ったら5点の項目がありますが0点が10名いました。「手洗場も遠いし・・・洗わなくていいや!」そんな時このアイテム。お弁当袋の中にウェットティッシュ、除菌スプレーをいつも持参している生徒がいます。素適な生徒です。伊実でもブームになったらいいなあ。



+



=手が清潔

コロナも安心・食中毒も安心

目の健康を考える

視力検査の結果で、裸眼または矯正視力において「C」「D」の人には治療勧告書を配付しました。全校では32名(約10%)でした。矯正が必要かどうか専門医に相談をしましょう。眼科医の小嶋医師に聞きました。

視力低下が分かった時の対応は？

いきなりメガネ店に行ってしまうと、そこで必要以上に強い度数のメガネを作ってしまうことがあります。逆に近視が進行することがありますので、眼科で処方箋をもらってからメガネを作り、その後、メガネが合っているかも一度眼科で確認するようにしてください。

近視ではなくほかの病気やストレスによって視力が低下することもあるので、眼科に相談してください。

視力低下を避けるにはどうしたら？

近くでモノを見過ぎていませんか？
近くを見る時は、30cm以上離して見る。背筋を伸ばすと30cmの距離がキープできます。そして、30分に一度は遠くの景色(特に山の緑色)を見て、遠近の調節をするのが良いです。

寝る前一時間前からはスマートフォンを見ないなど、メリハリをつけて目に負担をかけないことが大切です。

ヴィ ディー ティー

V D T 症候群って知っていますか。

V D T 症候群 (Visual Display Terminal)

ビジュアル ディスプレイ ターミナル症候群とは、パソコンなどのディスプレイを長時間見ることによって起こり得る様々な症状です。近年、急速にIT化が進み、今やパソコンは日常生活や職場に欠かせないものとなりました。パソコン以外にもゲームやスマートフォンなどにのめり込むことで、VDT症候群の症状を訴える人が増加し社会問題になりつつあります。

ドライアイ、充血といった目の症状が主ですが、頭痛や肩こり、腰痛、吐き気などの全身症状が現れることがあります。頭痛の生徒が増えてきましたが、もしかするとVDT症候群かもしれません。パソコン、スマホ、ゲームの使用時間との関係がないか各自考えてみましょう。