

保健だより

こまめに
ちよつとずつ
すいぶんほきゆう
水分補給を



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和2年6月19日

梅雨の晴れ間、気温上昇！

蒸し暑さと急な雷雨、熱中症・食中毒・感染症に注意！

連日報道の新型コロナウイルス感染症では、緊急事態宣言解除となりましたが、まだまだ気をゆるめることなく、これからも感染症予防（丁寧な手洗い、換気、スペース、睡眠、栄養、水分補給、鼻呼吸、嬉しい・楽しい気持ちで笑うこと等）に気をつけてください。

とにかく毎日をポジティブに、一日一を大切に過ごしてください。

手洗い指導の様子 6月8日(月) 1校時

「ヒヤリ/ハットあなたの手は大丈夫？洗い残しのない効果的な手洗いを知ろう！」

自分の洗い残しがどこなのか見えるローションと手洗いトレーニング：手洗いチェッカーとグリッターバッグ(写真・手洗い検証装置：佐賀中部保健福祉事務所から借用)を使って、自分の洗い残したところを自分の目で観察しました。その結果、ふだん

何気に洗っている手洗いは、洗い残しがあることに気づく事ができ、これまでの自分の手洗いを見直す良い体験ができたようです。

洗い残しのない効果的な手洗いは、病気予防の最良の手段です。知識・意識・行動が大切！

<感想一部紹介>

- ・普段、しっかり手を洗っているつもりでしたが、一度洗ってみると想像以上に洗い残しがあることに気づきました。今後はしっかりまんべんなく手を洗うようにします。
- ・自分ではしっかり洗えている自信があったけれど、実際は洗えてないところがあるのだと気づけて良かった。
- ・手の裏の汚れが多かったので、こまめにしていきたいです。
- ・もうちょっと洗い方を見直そうと思った。いつもの洗い方じゃだめだとわかった。普段どれだけ雑に手を洗っているかがわかった。
- ・爪の付け根に菌が多い。いつも以上に気をつけないといけない。
- ・手の甲が全然汚れがとれていなかったの、気をつけたい。
- ・毎回ちゃんと洗っているのに意外と落ちていないことに気づいた。今度から洗い残しがないようにきちんとキレイに洗う。バイキンの恐ろしさがわかった。



白く光っているところは、洗い残したところ



手洗いをしそこないやすい部位

