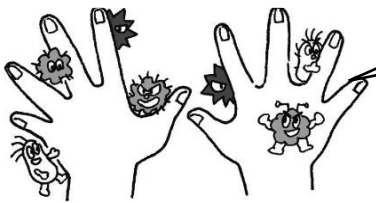


保健だより 8月

休業中にオリンピックが開催されましたね。みなさんは夏をどう過ごしましたか？先ごろパラリンピックも開催されましたが、佐賀県内は休業中、未曾有の大雨で浸水、土砂災害等の報告がありました。また新型コロナウイルス感染症は過去最多の陽性者数となるなど、とんでもない夏でした。

これからの日々が健康で安全なものになるよう、ぬかりなく予防していきましょう。

流行期の感染症予防について ～対策パワーアップ！～



再認識：手指はウイルスに汚染されています！

給食前しっかり手洗いでできていると思いますが、果たしてどのくらいウイルスが取れているでしょう？

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

※カッコ内は手洗いなしと比較した残存率です
 出典：森功次他：感染症学雑誌、2006.Vol80 No.5

本校で推奨している「30秒もみ洗い」

でもウイルスがまだ100個もあります！

指を1本ずつ泡でもみこんで、指先までていねいに洗い、すすぎましょう！

また食事の前後だけでなく、トイレの後もしっかり洗い落としましょう。

<トイレを使用時に気をつけること>

- ★換気扇使用（または窓を開けて換気）
- ★洋式トイレは蓋を閉めて流す
- ★清潔なタオルを使う(マイタオル持参)

夏バテしてませんか？

冷たいものを過剰に食べたり、冷房の効いた部屋で長時間過ごすと、体温調節がうまくできなくなります。夏バテ解消に **水分補給** **睡眠不足** **冷やしすぎ** に注意して、仕事や学校生活に影響がないように、体調を整えましょう。



● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

- 入浴前に水分補給をしておく
- 38℃～40度のぬるめのお湯につかりつかる（15～20分）

オススメの入浴方法

- クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎
- ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

どうしてお風呂が いいの？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？



夏の疲れに食事・睡眠
もつづいては？