

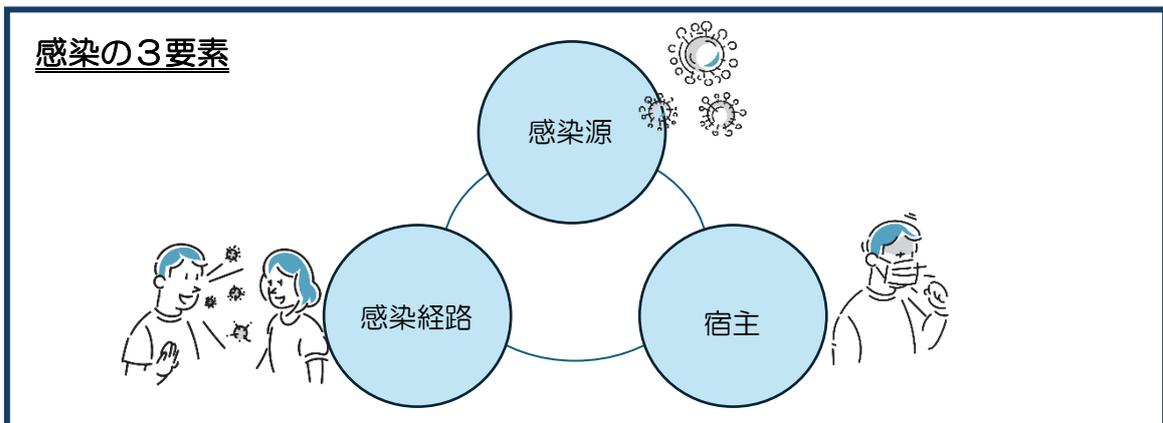


令和6年11月29日
平戸高等学校
保健室

気温がグッと下がり、寒い日が続いていますね。これまでとの気温差で風邪を引いてしまっていないませんか？体調を崩さず元気に過ごすことができるように規則正しい生活を送ることや手洗い・うがいを心がけ、12月も元気に過ごしましょう。

感染症対策をして元気に過ごそう

感染症は、細菌やウイルス等の感染源が感染経路を通り宿主の3つが揃うことで感染します。そのため、これら3つの要因のうち1つでも取り除くことが重要になります。特に、感染経路を遮断することは感染拡大防止のためにも重要な対策となります。



消毒や煮沸で感染源を取り除くことや、手洗い・うがい・マスクで感染経路を遮断すること、予防接種や規則正しい生活を送って体力をつけることで宿主の抵抗力・免疫力を高めることが感染症にかからないようにするために大切なこととなります。



手洗いについては、石けんを使わずに行った場合ウイルスが元の1/100になったのに対し、石けんを使って手洗いをすると、元の1/10,000になったという結果も報告されています。正しい方法で手を洗い、うがいをして予防に努めましょう。



手洗いは30秒
かけて行うことを
意識しましょう

正しい手の洗い方



①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲を伸ばすようにこすり、洗います。



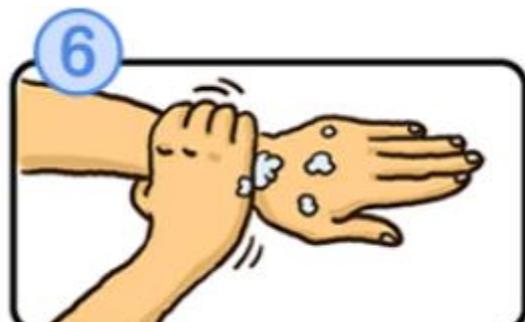
③指先・爪の間を念入りにこすり、洗います。



④指と指の間を洗います。



⑤親指と手の平をねじり洗いします。



⑥手首も忘れずに洗い、流水で泡を洗い流します。

☆洗い流した後は、清潔なハンカチやタオルできちんと手を拭きましょう。

感染予防に努め、元気に過ごしましょう！