



12月に入り、今年もあとわずかとなりました。新型コロナウイルス感染拡大のため、新しい生活様式を取り入れるなど、変化の多い1年だったように思います。皆さんも、振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう😊

また、これから寒さがさらに厳しくなってきます。朝起きるのが億劫になり、時間に余裕がなくなると、通学中の事故につながります。時間に余裕をもって登校するように工夫しましょう🐇

健康観察表について

毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察表（12月分）」に記録しましょう。

- ❖発熱等の症状がある場合、まず身近なかかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるよう変更になりました（R2.11.9～）。なお、各保健所に設置していた「帰国者・接触者相談センター」は「**受診・相談センター**」に名称が変更されています（電話番号の変更はありません）。
- ❖また、かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、各保健所に設置している「**受診・相談センター**」に電話をすれば受診可能な「**診療・検査協力医療機関**」が案内されます。
- ❖「健康観察表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができます。また、月末に回収するので、大切に保管してください。

生徒保健委員会コーナー

今回は「換気」について保健委員さんに調べてもらいました📖✍️

対角線上にある窓を同時に開ける！

窓が隣接していると、入ってきた空気がすぐ外に出てしまい、室内に滞留する空気が排出されにくい！

新型コロナウイルス感染症対策に換気は大切です。理化学研究所などのチームが、スーパーコンピューター「富岳」を使いシミュレーションしたところ、対角線上の窓と扉だけを開ければ十分な効果が得られることが分かりました。

理研チームリーダーは、「対角に開けることで、外の空気もある程度取り入れられる。さらに感染リスクを下げるのであれば、休憩時間に窓を全開にするといった対策を併用するのが良いのではないかと話しています。

また、厚生労働省のHPでは「窓の開放による方法」として、

- 換気回数を毎時2回以上（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する。）
- 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放することが掲載されています。

なぜ換気が必要なの？

- 閉め切った教室は二酸化炭素が増加し、空気中のホコリや細菌も増加していきます。
 - 二酸化炭素濃度の高い空気は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などをもよおします。呼吸が深くなり、集中力が低下します。
 - 風邪のウイルスは、暖かくて乾燥した空気を好みます。暖房中は特に乾燥するので、十分な換気が必要です。
 - ☞教室の天窗等を少し開けておくなど、換気について工夫してみましょう🎵
- みんなで協力して、元気に冬を乗り切りたいですね😊



手洗いチェック始めました🐸

感染症予防対策として、手洗いチェッカーを保健室に導入しました😊
興味がある人はぜひ一度体験してください！時間は5～10分程度です。



☞手洗いチェッカーとは・・・

手についている汚れを専用ローションで人工的に再現し、専用ライト下で光らせることによって、適切な手洗いが実施できているか診断するツールです。

◎実際に保健委員さん、来室した生徒に手洗いチェックをしてもらいました～☺



手洗いチェックをしてみてどうでしたか？

いつもよりきれいに洗いました。しかし、親指、指の間、手の甲などは汚れが落ちていませんでした。

石鹸を使って洗うと、きれいに汚れが落ちていたので、石鹸は大事だと改めて感じました。

どうしたらいいかな？

思った以上に手の平、手の甲に汚れが残っていることに気がつきました。

指と指の間や、指先、爪の中など、汚れが残っているところが多く、驚いた。

- ☐秒数が短いとなかなか汚れが落ちないので、もう少し長めに洗ってみようと思う。
- ☐洗い忘れている部分に気をつけて手洗いをする。
- ☐時間をかけて丁寧に洗う。
- ☐爪の部分を意識して洗おうと思った。
- ☐石鹸を使って洗う。



感染症予防には、石鹸を使って手を洗うことが重要です。石鹸などに含まれている界面活性剤はウイルス表面の膜を壊す働きを持っていて、よく泡立てることで、手についたウイルスを洗い流す効果が高くなります。外から屋内に入った後、トイレの後、食事の前などは必ず手を洗うように心がけましょう。

*石鹸で10秒洗い、水で15秒洗い流すと、手についているウイルスの数は約1万分の1に減らすことができます。

♪手洗い時間の目安：「HAPPY BIRTHDAY」の歌を2回歌う（約25～30秒）♪

正しい手の洗い方

『出典：首相官邸 HPより』

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

- 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 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

洗い残しが起きやすい部分

