

# ほけんだより

平成23年11月17日  
駒沢中学校 保健室発行

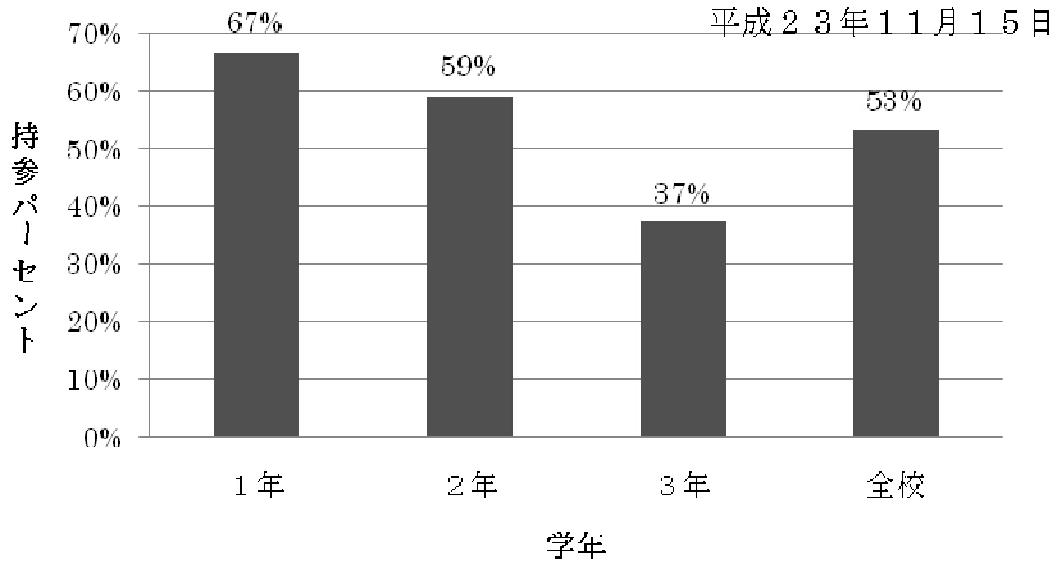


もうすぐインフルエンザの季節。インフルエンザの予防として、ていねいな手洗いは重要です（くわしくは裏面）。

でも、せっかくていねいに手洗いしても、きれいなはんかちを使わなければ逆効果。ウイルスが再度手についてしまいます。

委員会で調べた結果、はんかちを持ってこない生徒も多いです（下図）。ぜひきれいなはんかちを持ち歩きましょう。

## 駒沢中学生ハンカチ持参率



保護者の方へ

# 学校保健委員会での質問募集します

12月8日（木）13時30分より14時30分、本校の図書室にて学校保健委員会が開催されます。学校医の先生方やPTA役員の方々、校長・副校長・学年・養護教諭、各方面から集まり、駒沢中学校を保健関係からより良くするために会議を開きます。

昨年度は、事前に出していただいた質問を元にインフルエンザの流行情報や、眼鏡の着用指導、食事と口腔疾患そして環境衛生について、専門的なお話を聞きすることができました。

そこで今回も、学校保健委員会に向けて、学校医（内科・耳鼻科・眼科）、学校歯科医、学校薬剤師の先生方への質問を募集します。学校保健に関するご意見でもけっこうです。11月25日（金）までに保健室・菅野にご提出ください。よろしくおねがいします。

-----  
キ　リ　ト　リ　セ　ン

学校保健委員会アンケート　年　組　生徒名　\_\_\_\_\_

保護者名　\_\_\_\_\_

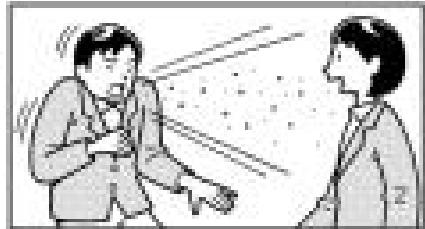
学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方への質問、学校保健への要望等ご記入ください。（別紙記入可）

11/25（金）しめきり　養護教諭まで

# 感染経路から知るインフルエンザ予防

## 飛沫感染

インフルエンザに感染した人が、せきやくしゃみをし、その飛沫(しぶき)に含まれたウイルスを、別の人気が口や鼻から吸い込むことで、感染することができます。



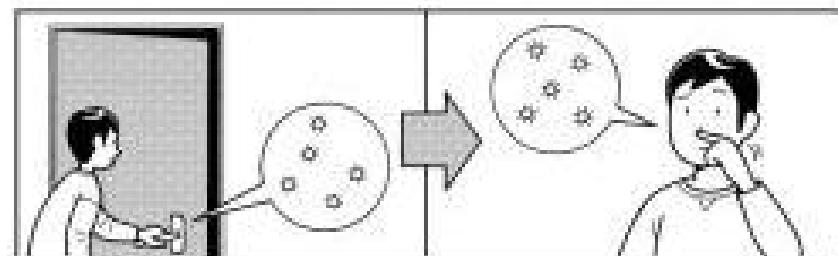
## せきエチケット



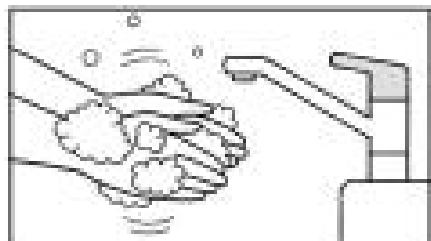
感染予防としてのマスクの効果は限定的ですが、インフルエンザに感染した人がマスクをすることは、ほかの人への感染拡大を防ぐ上で効果的です。

## 接触感染

感染した人がせきやくしゃみをする際に、手で口をおさえた後、その手でドアノブやスイッチなどに触ると、その場所にウイルスが付着することがあります。その場所に別の人気が手を触れ、その手で自分の鼻や口に触れることで、粘膜を通してウイルスが入り、感染することができます。



## 手洗い



接触感染対策では、手洗いが有効です。外から帰ったら、食事前しっかり手を洗いましょう。

# 正しい手洗いでインフルエンザ予防

## 手洗いの効果

### インフルエンザや風邪の予防

インフルエンザや風邪のウイルスを洗い流し  
風邪をひきにくくします

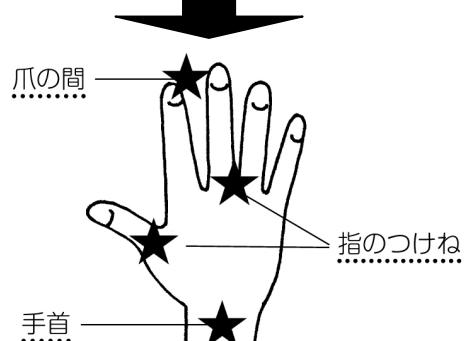
### 食中毒の予防にも

細菌のついた手で食事をすると  
腹痛や食中毒の原因に！  
食事の前には必ず手を洗いましょう

## 手洗いのポイント

- 洗い残しがないようにしましょう
- 手を洗う時は時計などはずしましょう
- 手をふくはんかち・タオルはきれいな  
ものを使いましょう

### 洗い残しやすいところ



### 正しい手洗いのしかた

①手のひらでせっけんを泡立てます。



②手のこうも、こすって洗います。



③指を一本ずつていねいに洗います。



④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。



⑤爪の間を洗います。



⑥手首を片方ずつ洗います。



⑦せっけんが残らないように流水でせっけんを洗い流します。



⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。手をぬれたままにしておくと、かえって空気中の細菌がつきやすくなります。必ず、水分はふき取りましょう。