

# ほけんだより 1

倉敷市立西中学校  
保健室  
令和6年1月10日

あけましておめでとうございます。新年のこの時期によく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉は、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。そして、3年生の皆さんはまさに自分の将来への第一歩を決めるとき。「もっと努力しておけば・・・」と後悔しないように、心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。



## いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字だと思いますか？答えは世界でせっけん水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整ってれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったかもしれません。日本では、設備が整っているのに、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考:ユニセフHP)

指先

手のひらに指を立てて、  
手のひらでこする



手首

反対の手で掴み、  
ねじるように洗う



洗い残していないかな？

CHECK!



親指

反対の手で掴み、  
ねじるように洗う

指の間

指を深く組んで  
指の間をもみ洗います

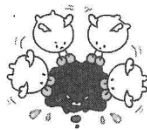


手の  
しわ

しわまで意識し、しっかり手の  
ひらをこすり合わせる

### せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上げさせます。



### 泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

### せっけんを味方に

手洗い

アトバイス



ちゃんと洗えたかな？と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメです。



手は洗えば洗うほどいい？

手荒れには要注意！

洗いすぎやせっけんの洗い残りなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

### アルコール消毒の 効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いため、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

ノロウイルスなど



インフルエンザウイルス  
新型コロナウイルスなど

# 1月の保健目標：冬の感染症を予防しよう。

## 冬もしっかり 水分補給



冬場は体の中も乾燥することを知っていますか？鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、体の中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気が乾燥して粘膜が乾くと活発に働けなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかりやすくなるのです。水分をとることで線毛の活動を助けることができます。ですから、寒い季節も、こまめな水分補給を忘れずに！！

## 健康目標を立てよう

昨年1年間の生活を振り返り、今年  
健康目標を立てましょう！

2024年 健康目標



## 感染性胃腸炎ってなに？



**感** 染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

### 汚物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を着用します
- 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- 汚れた場所もしっかり消毒します



## 多様な性について知ろう

性のかたちは「身体の性」だけでなく、「好きになる性(性的指向)」、「心の性(性自認)」などいろいろあります。「性的指向(Sexual Orientation)」と「性自認(Gender Identity)」の頭文字を取って「SOJI(ソジ・ソギ)」と表現されます。これは、LGBTなどの性的マイノリティに限らず、すべての人が持つもので、誰もが多様な性のグラデーションの中を生きているという考え方です。

### LGBTとは

下の4つの頭文字をとった言葉

性的指向  
男性、女性、両性、わからない、持たない等



性自認  
男性、女性、どちらにも当てはまらない、決めてない等

L

レズビアン

女性を好きになる女性

B

バイセクシャル

男性も女性も好きになる人

G

ゲイ

男性を好きになる男性

T

トランスジェンダー

「心の性」と「身体の性」が同じでないため、「身体の性」に違和感をもつ人