



保健だより

12月号

郡山第三中学校

R4年12月8日

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが突然変更されたり、延期や中止されたりしましたね。デルタ株やオミクロン株なども・・・心配ですが・・・

来年も、一人ひとりの予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となりますように！！

悪い菌に効く！
攻撃ランキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっせん
MEKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

菌をある程度退治することです

殺菌

ころっせん
SHIKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょせん
JOKIN

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★

No. 3

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

抗菌

こうせん
KOUKIN

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★

No. 4

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	----------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

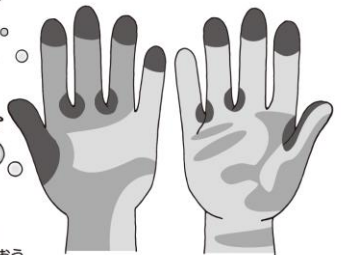


これからの季節は、水も冷たくなり手洗いの回数や洗う時間が短くなりがちですが、感染症予防のためにもしっかり洗いましょう。

ここに注意して洗いましょう！
指先・指と指の間・手首・・・しっかり！！

手洗いはココに注意！

手の甲 手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

12月1日は、世界エイズデー AIDS DAY

治療法の進歩によってエイズは死の至る病気ではなくなってきています。大切なのは『正しく知ること』

きちんと知ろう エイズ のこと



Q エイズって何？

A HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染=エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

Q どうやって感染するの？

A 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

Q 感染の心配があるときは？

A 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

「ladies and gentlemen」やめました

2020年10月、ある航空会社の機内アナウンスが変更になったのを知っていますか？ 乗客に向けたあいさつの始めに「ladies and gentlemen」ということをやめたのです。

(紳士淑女のみなさま)

さて、ここで問題です。アナウンスを変更した理由はなんでしょうか？

- ① 発音が難しいから ② かっこつけているみたいだから ③ 変更しても困る人がいないから



正解は③。男性・女性を区切った表現は、LGBTQ（性的少数者）の人につらい思いをさせるかもしれません。変更後に使われている「everyone（みなさま）」や「all passengers（すべてのお客さま）」という表現でも、乗客を大切にしたいという気持ちは十分伝わりますよね。

♪ こんなちょっとした思いやりが少しずつ広がっていけばいいですね ♪

<保護者の皆様へ> 治療はすみしましたか？

1学期に健康診断が終了し、治療のお勧めの用紙を配付しました。治療が終わった人はどんどん学校へ用紙を提出してください。

冬休み前に治療がまだの人には、『受診勧告書』を配付します。治療が終わったのに用紙を無くした人、用紙がなくて再発行した人などいました。是非、受診をお願いいたします。

<学年別治療率>

	視力検査	歯科検診	耳鼻科検診
1年	35.9%	33.3%	20.3%
2年	33.7%	23.7%	
3年	24.8%	20.4%	

