

保健だより



平成 30 年 12 月 14 日
愛川東中学校 保健室

寒さが厳しくなってきましたね。この時期になると、インフルエンザにノロウイルスなどのウイルスが増え始めます。ウイルスは、手を介して体内に侵入したり、口から吸い込んだりして感染しますが、感染のリスクを少なくすることができます。

まずは、しっかり手洗いをする。実際に、手洗いでどのくらい汚れが落とせるかの実験をしてみました。寒天培地（栄養分が入ったゼリー状のもので菌を繁殖させるもの）を使って手の汚れを調べてみると・・・ 洗っていない手と石けんで洗った手に違いはあるのでしょうか？

洗っていない手は、白っぽい点々ができました。これが細菌の群れです。手が汚れていることがわかります。



石けんで洗った手①



石けんで洗った手は、白っぽい点々はほとんど見られませんでした。外に出た後やトイレの後、昼食の前など、こまめに手を洗いましょう！

特に洗い残しやすい場所は～



手首と



爪のまわりと



指と指の間です



仕上げは乾燥。清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。

洗いにくい場所を意識しながら手洗いをしましょう。うがいやこまめな水分摂取も効果的です。また、十分な睡眠とバランスのよい食事ですばる免疫力をUP!!



