

保健だより 6月



香川県立坂出商業高等学校
生徒保健委員会・保健部

健康診断の日程

	検査項目	対象者	準備物
6月24日(水)、25日(木) 7月10日(金)再検査者	尿検査	全校生	前日に配布
7月2日(木)	結核検診	1年生	(男)夏用体操服上 (女)夏用体操服上、ブレザー

※心電図検査(1年生)で女子はブレザーを使用します。しまわないようにしてください。
その他の検診は感染症対策として延期しています。決まり次第お知らせします。

「手洗い」「マスクの着用」で感染症対策を

会話をするときは
マスクをつけましょう!

5分間の会話は
1回の咳と同じ

マスクをしないと1回のくしゃみで
約2m、約3000個のウイルスが飛び

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。

手洗いを丁寧にすることで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他:感染症学雑誌, 80:496-500, 2006 から作成)

正しい手の洗い方

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

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

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

健康管理で熱中症対策を

暑くなってきています。バランスのとれた食事、十分な睡眠をとりましょう。また、マスクを付けていると熱がこもりやすく、加湿により口の渇きを感じにくくなります。こまめに水分補給することも忘れずに!

😊よい睡眠をとるために😊

- ① 毎日決まった時間に起きる
- ② 目が覚めたらカーテンをあける
- ③ 昼寝は15時前に20~30分にする
- ④ 就寝2時間前の携帯電話使用を避ける