



北条高校保健室  
令和6年1月

新年明けましておめでとうございます。

みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標でもいいので、今年チャレンジしたいことを決めてほしいと思います。

みなさんの毎日が、健やかで充実した日々になるように、今年も保健室から応援しています。

### 1月の保健目標

寒さに向けての体力増強をはかろう  
インフルエンザ等の  
感染症予防に努めよう

大切にしたい“教訓”



## 防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」です。1995年に起きた、阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的として制定されました。

### あなたの部屋は大丈夫??

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時にすぐに避難できるよう、自分の部屋を確認してみましょう。

**チェック1** 棚やテーブルの上に物が山積みになっている

**チェック2** 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている

**チェック3** 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている



当てはまる項目が多い人は、いざという時に逃げ遅れる可能性があります。できる対策を「今」しておきましょう。

### 家族と確認しておきましょう

- どこで会う？…家族で避難場所を確認しておきましょう。
- どうやって逃げる？…災害が起こるのは、家にいるときとは限りません。学校にいるとき、外出しているとき等、いろいろなパターンを想定しシミュレーションしておきましょう。
- 連絡手段は？…災害時は、携帯電話がつながりにくくなる可能性があります。災害用伝言ダイヤル(171)や災害用掲示板など、音声通話以外の連絡手段を調べておきましょう。

# かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

「ちょっと気になる」「なんだかおかしい」といった症状がある場合は、無理をせず療養したり、医療機関を受診したりしましょう。

## 手洗いちゃんとできていますか？

### 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がらせます。



### 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 アドバイザー

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。

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し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ので、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。

