

保健だより

多治見西高等学校・附属中学校 1月号 (1/9)

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

冬休みが終わり、1・2年生にとっては、今の学年で過ごすことができるのも、残り3ヶ月となりました。3年生は、あと少しで家庭研修に入り、あっという間に卒業になります。新しい年は始まりましたが、様々なことが最後になっていきます。一日一日を大切に、悔いのないように過ごしてください。



日本は地震が多い国

日頃からの備え 出来ていますか？

日本は4つのプレートの上に乗っているため、地震が起きやすい国です。1月1日に発生した能登半島地震では、現在も多くの方々が避難所での生活を送り、毎日不安とたたかっています。また、早朝の5時46分に発生した「阪神・淡路大震災」のように、災害はいつ・どこで起こるか分かりません。だからこそ、日頃からの備えがとても大切です！

1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。



被災地で行われた防災ボランティア活動の例

- ・避難所でのお手伝い
- ・話し相手
- ・子供の遊び相手、託児代行
- ・ペットの世話
- ・暮らしに必要な情報の提供支援
- ・家の片付け
- ・配食サービス
- ・生活物資等の訪問配布
- ・被災された方のための交流機会づくり、イベント開催



気になったものがある
れば調べてみてね！

指先

手のひらに指を立てて、
手のひらでこする



洗い残していないかな？

CHECK!

指の間

指を深く組んで
指の間をもみ洗いする



手首

反対の手で掴み、
ねじるように洗う



親指

反対の手で掴み、
ねじるように洗う



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



いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、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のかもしれませんが。

日本では設備が整っているので、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）

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。



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。

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