



保健室だより

No. 10. R6. 1

宮城第一高校 保健室

今年度も残り数ヶ月まとめの時期になりました。ラストスパートです。1月20日は大寒です。この前後は寒さが大変厳しい時期です。寒さに負けず健康に過ごしましょう。

今年度は元旦から北陸地方の地震のニュースが入ってきました。東日本大震災を記憶している人も大勢いるかと思いますが。皆さんが生まれる前にも阪神淡路大震災と言う大地震が起きました。

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、教訓が活かされてきました。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。



仙台市災害ボランティアセンターでボランティアや義援金などの情報を得ることができます。被災地まで出向かなくてもできる支援があります。

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

感染症対策には やっぱり手洗い!

石けんを泡立てて
すみずみまで!
二度洗いが
効果的!



最後はよく洗い流して 水気をふきとる

アルコール消毒の 効果



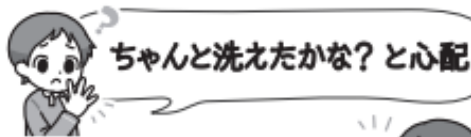
アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

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。

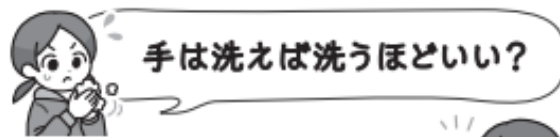
泡立たせるのが大切

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。



ちゃんと洗えたかな? と心配

二度洗いしてみましょう



手は洗えば洗うほどいい?

手荒れには要注意!



二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われています。感染症が流行る時期にはお勧めです。

洗いすぎや石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。注意してください。

今後の予定

☆カウンセラー来校日
1月17日(水) 1月26日(金)
2月2日(金)

☆ソーシャルワーカー来校日
1月19日(金) 2月21日(水)

保健室からのお願い

☆タオルや氷のうを保健室から借りた人は返却してください。

☆出席停止後に登校して、登校報告書を提出していない人は提出してください。