

# 保健だより2月



平成29年1月31日

南陵中学校 保健室

No.11

「冬來たりなば 春遠からじ」、2月は、暦の上では春ですが、外気は、寒い日々が続きます。春までは、もう一息。風に負けるな。風邪、インフルエンザにも負けるな！



## 2月の保健目標「こころの健康について考えてみよう」

### 不安を感じたら…

#### 疲れたら、休も？



イラッとしたら、まずは、深呼吸！



一人でかかえこまないで！！



#### まちがいさがし



あなたの  
リラックスタイムは？

#### じぶんにピッタリの ストレス解消法を みつけよう



#### じぶんにピッタリの ストレス解消法を みつけよう



# かからない！うつさない！インフルエンザ



手洗いは、石けんを使って20秒以上やろう！

ほけんしつ  
保健室から

常滑市内の学校  
でインフルエンザ  
の流行が広がって  
います。

手洗い、マスク（咳エチケット）、換気

加湿（水分補給も忘れずに！）

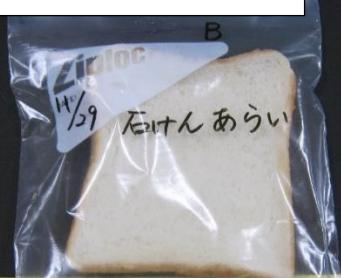


【保健委員による手洗いの実験結果】朝会で発表したものの一部です！

手を洗う前



石けんで洗った



フードパックに入れて滅菌した食パンに「手を洗う前」「水で流しただけ」「石けん洗い」「石けん洗い＋アルコール消毒」の4つの場合に分けて手を押し付け、毎日、変化を観察しました。

10日目ぐらいまでは、変化はありませんでしたが、少しずつ、変化が現れました。

石けん洗いでは、「ほとんど、菌が発生していませんでした。」

「石けん洗い＋アルコール消毒」では、菌をほぼ0に近づけることができました。

実験結果より

→ 石けんで隅々までしっかり洗うことが大切！

※アルコール消毒をするとさらに効果的です！

→ 手洗いは、護身術です！

手洗いで  
自分を守ろう