

上高☆保健だより

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
1-1、1-2HR
令和3年2月

まだ寒い時期が続きますが体調はいかがでしょう。今年は花粉が飛ぶのが早く、もう症状のでている人もいます。カゼとは少し症状が違うので、気にしながらコロナ対策をしていきましょう！

今月の保健目標

コロナでストレスをためないように、好きなことをして気分転換をしよう！

イライラしたら
深呼吸にゃ♪



2/20は
アレルギーの日！

アレルギーのこと知っていますか？

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日はアレルギー週間として、アレルギーに関する情報発信や啓発がいろいろな形で行われます。

アレルギーとは、私たちの体に携わっている「免疫」の働きが、入ってきた異物に対して過敏になり、腫れやかゆみなど、さまざまな症状が出てしまうことをいいます。

**食物アレルギー、花粉症、
ピアスによるかぶれ など**

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。

花粉症の症状って？

- ☆続けて何度もくしゃみが出る
- ☆透明な鼻水が出る
- ☆目👁️のかゆみがある
- ☆熱やのどの痛みはない

当てはまったら花粉症かも。
一度、専門医に相談を！



何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。

省エネルギー・ちりも積もれば…

2月は「省エネルギー月間」。この時期は寒さが厳しく、特に暖房器具を頻繁に使う必要があることから“エネルギー需要期”として省エネが推奨されています。「**使っていない家電のコンセントプラグを抜く**」「**エアコン（暖房）の設定温度を低めに**」などの方法はよく知られていますが、実は「**トイレの暖房便座のふたを閉める**」「**エアコンの室外機の周りに物を置かない**」なども有効的です。

トイレのフタは開けて流そう！

省エネとウイルス飛散防止、
感染予防にも効果あり!!



省エネを実行することで二酸化炭素(CO2)の排出を抑えられ、電気代も節約できます。一つ一つはちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果になります。日々の生活の中で実践していきましょう。



コロナに
負けない!

消毒と手洗いの再確認!

コロナに効果ある
消毒方法を紹介!

現在、新型コロナウイルスに消毒効果があるものとして、消毒用アルコールや次亜塩素酸ナトリウムの他、**一定濃度以上ある9種の界面活性剤**を経済産業省が公表しています。注意は、**裏面の説明書に従って使うこと(薄めたりしてはダメ×!)**。高価な消毒用アルコールの代わりに、下記の有効性の認められた洗剤なども積極的に使ってコロナ対策を行っていきましょう!

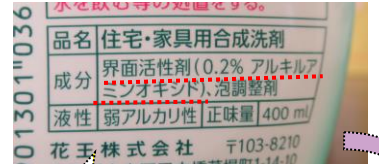
接触時間 1分 (製品裏面の使い方から)

※COVID-19 対策北里プロジェクト研究結果より

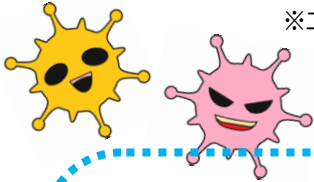
不活化効果	商品名 (太字は学校でも使っているもの) ※一部紹介
あり	かんたんマイペット、クイックルワイパー立体吸収ウエットシート香りが残らないタイプ、クイックルワイパー立体吸収ウエットシートストロング、クイックル joan シート、クイックル joan 除菌スプレー、食卓クイックルスプレー、セイフキープ、 トイレマジックリン消臭・洗浄スプレー ミントの香り、 ハンドスキッシュ EX 、ピオレガード薬用泡ハンドソープ、 ピオレU薬用泡ハンドソープ (3倍希釈)、ピオレガード薬用手指消毒スプレー、ピオレガード薬用ジェルハンドソープ (3倍希釈)、ピオレU手指の消毒液、リセッシュ除菌 EX プロテクトガード 等

不活化とは?
ウイルスが感染力を失うこと。消毒・死滅とだいたい同じ。

※エタノールは接触時間 1分間だと濃度 50%以上には不活化効果があり



界面活性剤
アルキルアミノオキジドは 0.05%以上が有効なので十分あります!



ポイントは、指先から!
手のひらにためた液を...

1分以上接触させるにはどうする?

手指消毒薬は**手指全体にたっぷり**とかけて、**もみ込む**ことが大事です。エタノールは揮発性が高く、乾きやすいですが、丁寧にもみ込むと1分間は接触させることができます。

まずは**手のひらに消毒薬をためて指を立ててこする**こと。その後、手のひらや甲、指の間、最後に手首にもよくすり込みましょう。

新型コロナウイルスは、手指消毒、手洗い、トイレ掃除、一般的な拭き取りなどでキチンと消毒できるウイルスです。使用方法の範囲内で正しく使えば、十分な効果を出すことができます。今の私たちにできることは、**自分が感染しないようにすること、感染してしまった場合、感染を広げないようにすること**です。

一人ひとりの協力が感染拡大を防ぎます。
まずは消毒の徹底で感染拡大防止に努めましょう!

正しい手指消毒方法



KPS Kao Professional Service

花王プロフェッショナルサービス KAO

しっかり乾燥!