



徳島北高等学校  
令和7年12月5日

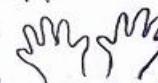
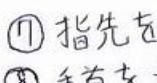
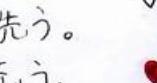
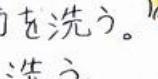
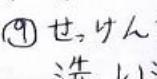
保健厚生委員より

## 感染症ゼミ

風邪やインフルエンザが流行する時期になりました。感染予防のためにしっかり手洗い・うがいをしましょう。担当は206HRと103HRです。



感染症を予防するために、正しい手洗いの仕方を紹介します。

- ①流水で手を洗う。
- ②せっけんを手に取る。
- ③手のひら、指の腹面を洗う。
- ④手の甲、指の背を洗う。
- ⑤指の間、付け根を洗う。
- ⑥親指と親指の付け根を洗う。
- ⑦手指を洗う。
- ⑧手首を洗う。
- ⑨せっけんを十分な流水でよく洗い流す。
- ⑩手をふき乾燥させる。
- ⑪手をふき乾燥させる。

2度洗いが交差感染的なので②～⑨を2度くり返して菌やウイルスを洗い流しましょう！

206HR

## 正しいうがいの仕方

- ① こっぺに水を呑み、口に含む
- ② 上を向かずに口を開じ口の中をすすぐ
- ③ 水を吐き出す
- ④ もう一度水を口に含む
- ⑤ 上を向き、口に水が届くように「ガラガラ」と声を出すようにしてすすぐ
- ⑥ 口を2回繰り返す



103HR

豆知識

緑茶に含まれているカテキンは抗ウイルス作用があります。緑茶でのうがいもおすすすめ！

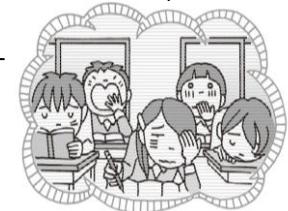
参考：厚生労働省

## 換気をしないとどうなる？

授業中や休み時間、教室の窓を閉め切ったまま過ごしていると…

- ▷ウイルスや細菌が空気中を漂って体調を崩しやすくなる
- ▷二酸化炭素が増えて息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- ▷嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

など、体にいろいろな不調が起こります。



### 換気をして健康に過ごしましょう



#### ○感染症予防

換気をすることでウイルスや細菌を追い出することができます。換気をする時は対角線の窓や扉を開けるのがポイントです。空気が通りやすく短時間で換気できます。1時間に10分程度換気をしましょう。

#### ○気分すっきり集中力アップ

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があります。また、脳の働きが活発化し、気分がすっきりしたり集中力が高くなったりします。換気をすることで、勉強の効率もアップします。みんなが過ごしやすい教室環境を意識しましょう。



(( ちょっと一息。教育相談室より ))

みなさんこんにちは。朝晩に冬がやってくる気配を感じる季節になってきましたね。校内でもインフルエンザに感染する人が始めたので気をつけましょう。2学期末テストも終わり、1年生国際英語科の人は週末からオーストラリアへの語学研修ですね。元気にいってらっしゃい。

テストは終わりましたが、まだ授業は続きます。2学期最後まで健康で乗り切りたいものです。でも、朝起きるのがつらい、やる気がでないと感じている人はいませんか？また、何事もすっきりせず「もやっと感」を抱えた人はいませんか？ 今月はスクールカウンセラーの和田先生が8日に来校します。保健室に掲示してある申込書やFormsを利用して、気軽にカウンセリングを申し込んでみてください。心を整えて充実した学期末を迎えましょう。

参考：日本学校保健研修社「健」