



令和7年1月14日

岐阜清流高等特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

教室の換気を徹底する。

あけましておめでとうございます。冬休みは元気に過ごせましたか？今年もみなさんが健康に学校生活を送れるようサポートしていきます。まだまだ寒い日が続きます。まずは冬休み明け、生活リズムを整え、感染症に負けない身体を作りましょう。今年もどうぞよろしくお祈りします。



インフルエンザ大流行中

全県合計(17.8)



岐阜県でインフルエンザが流行しています。インフルエンザ対策に有効なものとして正しい手洗いと換気があります。そこで、12/16に学校薬剤師の高島先生から換気に関してアドバイスをいただいたので紹介します。

「対角線上に窓を開けることで空気の出入り口ができます。その出入り口によって、インフルエンザや新型コロナウイルスなどのウイルスが、教室から出ていきます。また、加湿も重要です。家に加湿器がある人は積極的に使用してください。」とのことでした。

学校にも6台加湿器がありますが、全ての教室にあるわけではありません。そこで、教室の窓を対角線上に開けてください。正しい換気で、インフルエンザや新型コロナウイルスに負けない環境作りを自分たちでしていきましょう。

岐阜清流では、保健室に入室し、熱があった生徒は基本保護者の迎いで帰宅することになっています。特に、朝から体調が悪いときは、欠席して家庭で休養することも必要です。また、咳をしている人は咳エチケットとして、マスクをつけましょう。

この手洗い、どこがダメ？

Aくん



すぐに済ませるために水だけで洗うよ。

10秒くらい手のひらをゴシゴシすれば汚れはきれいに落ちるんだ。洗い終わったら、服でふくと楽だよ。

ココがダメ!

水だけ

石けんを使わないと、十分に汚れが落ちないよ

ココがダメ!

時間

正しい手洗いには、30秒以上かかると言われていているよ

ココがダメ!

洗うところ

洗い残しが多いところ(爪・親指のまわり・指の間・手のこう・手首)も洗おう

ココがダメ!

服でふく

洗った手は、乾いたタオルやハンカチでふかないとまた汚れが付いてしまうよ



ノロウイルスにも注意!

ノロウイルスは、乳幼児から成人まで幅広い年齢層に、感染性胃腸炎を起こします。今年、感染性胃腸炎患者の発生は、11月の終わり頃にピークを迎えています。これに伴い、ノロウイルスによる食中毒も増加傾向となり、岐阜県では、3月31日まで「ノロウイルス食中毒注意報」が発表されています。

〈予防するには?〉

- ① 石けんを使用した流水での手洗いを徹底しましょう。ノロウイルスにアルコール消毒は効きません。石けんを使用しましょう。
- ② 食品を十分に加熱しましょう(中心温度 85~90℃で 90秒間以上)。
- ③ 牡蠣などの二枚貝は特に注意しましょう。
- ④ 調理器具類を十分に洗浄消毒しましょう。
- ⑤ 調理する人は体調管理を徹底しましょう。嘔吐物は適切に処理しましょう。次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効です。



コンタクトレンズと裸眼の1年の費用の比較

コンタクトの1DAY を使う人は、1年で約6万円の支出です。それに対し、裸眼の人は1年で支出が0円です。このように、目が悪い人と悪くない人では最大約6万円も費用面で差がでます。1度、視力が落ちるとなかなか元にもどりません。また、健康診断で視力が A 以外で、まだ受診をしていない人や、コンタクトレンズに関する指導で受診が必要だと分かった人は特に、眼科を早めに受診しましょう。あなたの目を大切にできる人はあなたしかいません。

(単位:万円)			
7			
6	1年間に かかる ケア用品代 約10,000円 レンズ代 約50,000円 計約60,000円		
5			
4			
3			
2			
1			1年間 0円
0		コンタクト1DAY	裸眼



視力低下を防ぐポイント

- 対象から30cm以上、目を離す。
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める。
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする。
- 部屋を十分に明るくする。
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する。

目をゴシゴシするのは
ダメ

痛い!
目に何か入った!
ゴシゴシ...
ストップ!

目に何か入ったとき、あわてて手でこすって
いませんか? 実はこれ、とっても危険なのです。

目をこすると、こんな危険が

- ❗ 目の表面が傷つく
- ❗ 目の奥も傷つく
- ❗ 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、
水であら
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをして
ください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

