

ほげんだより 2月

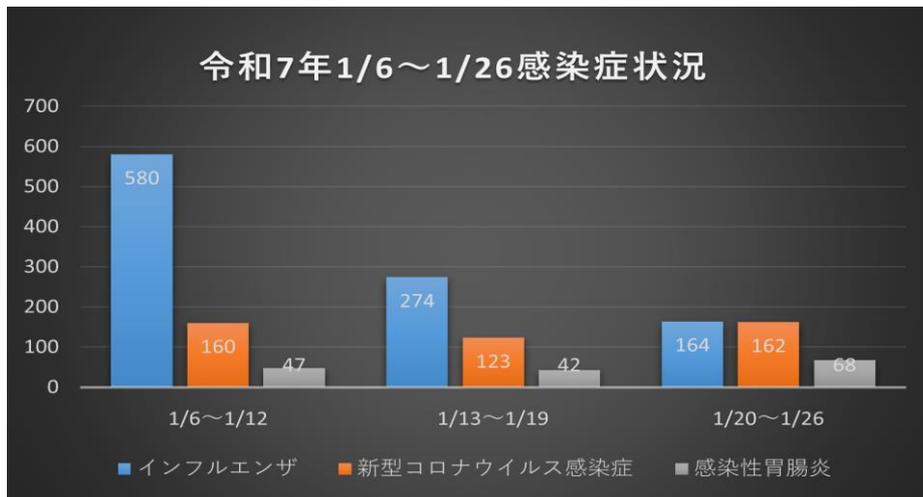
小田原市立下中小学校
令和7年1月31日
発行 NO.10

感染症に注意しましょう！

昨年末からインフルエンザの感染拡大がニュースになっていますが、本校では数名の感染者が見られたものの、今のところ流行を心配する状況はなっていません。しかし、感染の波が押し寄せれば、あっという間に広がってしまいます。「かからない」「持ち込まない」「広げない」を合言葉に、今後も感染症予防にご協力をお願いします。



小田原医師会のまとめによると、インフルエンザの感染者数は減少傾向にあり、やや新型コロナウイルスと感染性胃腸炎が、増加傾向にあることがわかります。



今後は、インフルエンザB型が増えていくことも懸念されます。

体調が悪いときは、ぜひ病院で受診し、ゆっくりお休みください。

早めの対応が、流行を防ぐカギになります！

こんな時は、インフルエンザを疑い、お休みを！

体の痛み



さむけ



だるい



人混みには、ウイルスがいっぱい！外出中もこまめに手洗いをして予防を！

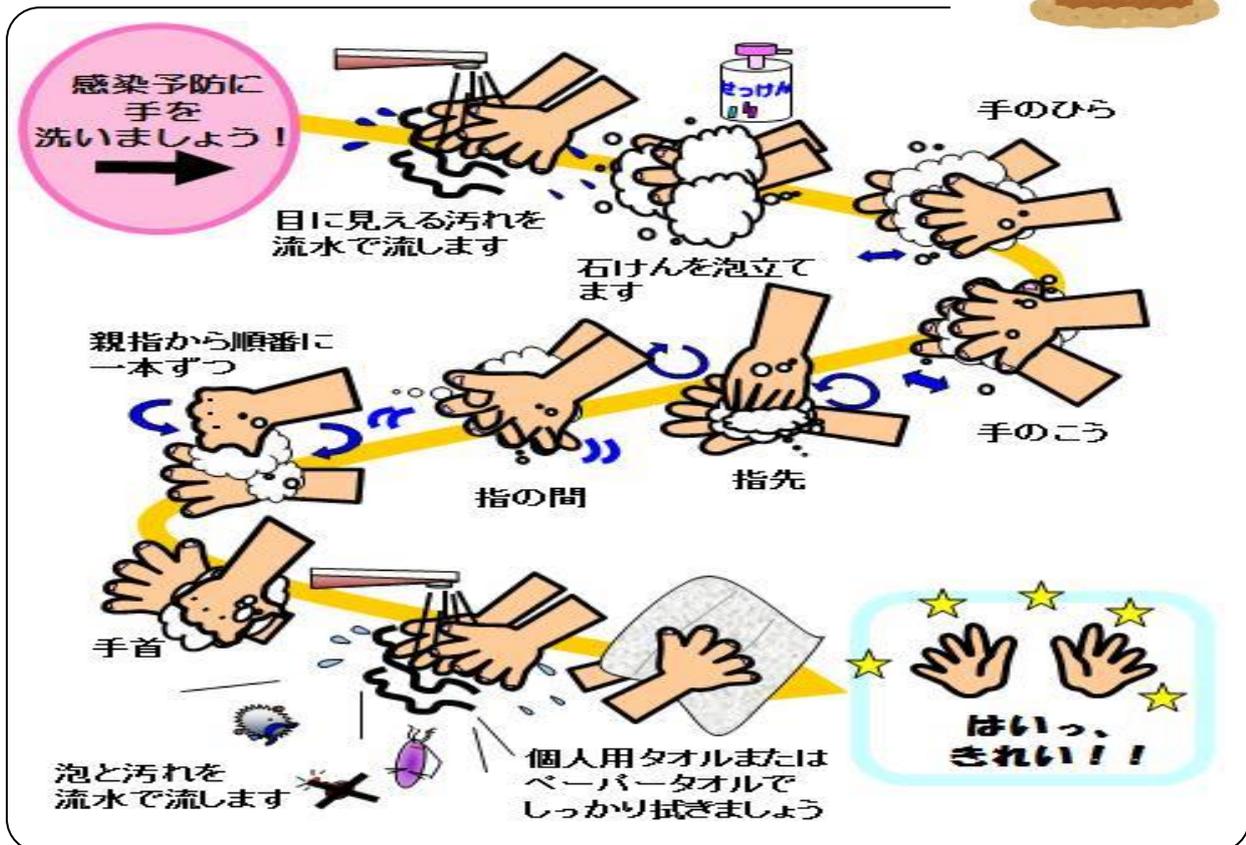


効果的な手洗いのコツ？

汚れを落とすのは、石けんに含まれる界面活性剤の分子です。その分子は、油とも水ともくっつきやすいため、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。そのため、石けんをたくさん泡立てて洗うと、泡が広範囲を包み込み、手のしわと細かい部分まで行きわたり、汚れが落ちやすくなります。逆に、泡がなくなると、効果がなくなります。

コツ① 石けんは、たくさん泡立てて使いましょう。

コツ② 泡は、しっかり洗い流しましょう。



一方、手洗いでの肌荒れも悩みの一つです。ある皮膚科の専門医によると、手荒れを防ぎながら病気を防ぐには、洗う場所にメリハリをつけることも必要だといえます。手からの感染経路の多くが指先や手のひらから広がっていくことが分かっているからです。また、手洗い後にタオルなどで擦って拭くと、大切な皮脂まで取ってしまい、肌荒れに拍車をかけるそうです。

コツ③ 指先や手のひらを重点的に洗いましょう。

コツ④ そっと、水気を吸い取るように拭きましょう。

(家では、ハンドクリームでこまめな保湿も大切！)

*** 手洗いのコツを活かして、上手に感染症の予防に努めてください！**