

# 保健だより☆えがお

令和3年12月7日  
鳥取県立青谷高等学校  
NO. 10

12月になりました。今年はどんな1年でしたか？ 今年も新型コロナの影響で我慢しなければいけないこともあったと思います。しかし、このような状況のなか、1年ぶりに開催された強歩大会をはじめ、様々な行事を実施することができ、たくさんの思い出ができたことでしょう。残り一ヶ月、自己の振り返りをしつつ、頑張った自分を褒めてあげてほしいと思います。



## 感染症対策特集

感染症が流行する時季になりました。新型コロナの新たな変異株「オミクロン株」も世界中に広がっています。予防として、咳やくしゃみが飛び散ったウイルスを吸い込む「飛沫感染」や、手についたウイルスが鼻や口を通して体内に入る「接触感染」を防ぐことが重要です。そこで、「消毒」「手洗い」「換気」について取り上げます。引き続き、効果的な方法で、感染症対策を続けていきましょう。

### 意外と知らない！滅菌・殺菌・除菌・抗菌とは？

感染症対策の基本である「消毒」と「手洗い」。感染経路のひとつである接触感染を防ぐためにもとても重要です。薬局やお店でよく目にする「〇菌」効果のある商品。それぞれ、どんな違いがあり、何に適しているか知っていますか？

#### 滅菌

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます。  
(レベル:★★★★★)  
⇒主に注射器、ガーゼ、ピンセットなどの滅菌用具があります。

#### 殺菌

菌をある程度退治することです。  
(レベル:★★★★☆)  
⇒主に消毒薬、薬用ハンドソープなどの殺菌剤があります。

#### 除菌

菌などを取り除いて数を減らすことです。  
(レベル:★★★☆☆)  
⇒ウエットシート、ジェル、スプレーなどの除菌用品があります。

#### 抗菌

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)  
(レベル:★★☆☆☆)  
⇒主にタオル、スリッパなどの抗菌グッズがあります。

ちなみに・・・

【ウイルスの生存時間】

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48～72時間

#### 効果的な手洗いは

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回繰り返す



### 室内のウイルス対策：換気

日に日に寒さが増し、暖房器具を使う季節になりました。寒さもあり、つつい部屋を閉めてしまいがちになりますが、ウイルス対策として重要なのが「換気」です。換気をすることで、空気をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクを下げることができます。

#### 【寒い季節の換気テクニック】

寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐ暖められるのでオススメです。



全クラスに CO2 モニターを設置しました。  
400ppm: 正常値  
801ppm~  
:濃度の上昇に注意  
1201ppm~ アラーム音  
:換気が必要  
1501ppm~  
:過密(今すぐ換気)



## 3年次 薬物乱用防止講演会から

11月19日（金）鳥取県警察本部少年・人身安全対策課の岸本 景子氏、増本 佐和子氏を講師に招き、3年次を対象に薬物乱用防止講演会を行いました。今回は薬物に加え、犯罪被害についても事例をもとに話をいただきました。卒業後に就職や進学し、一人暮らしをする人もいるかもしれません。その際、危険に巻き込まれないよう、自分の身を守るための行動を学びました。



3-1  
岸本 景子 氏

3-2・3-3  
増本佐和子 氏



### 【生徒の感想】

- SNSで出会った人と中を深めるより、身近にいる家族や友達との関係を大事にして欲しいという言葉が心に残った。
- 何かあったら自分だけで思い込まず、周りの大人に相談したい。
- 自分自身はもちろん、自分の周りの大切な人も守ろうと思った。
- 自分が犯罪に巻き込まれないように、どう行動したらよいかを学ぶことができた。
- 断る勇気を持つことが大事だとわかった。
- 一度薬に手を出したら終わりだと思っているので、今後も気をつけたい。

## 生徒保健委員会の活動から

### ～青谷小学校へ歯科保健出前講座～

3年次の保健委員6名が、青谷小学校2年生に歯科保健出前講座を行いました。「歯のひみつを知ろう！」というテーマのもと、歯のクイズをとおして歯の大切さを伝えたり、歯の模型を使って正しい歯のみがきかたを教えたりしました。また、絵本の読み聞かせでは、児童が真剣に聞いている様子が印象的でした。最初は緊張していた生徒も笑顔で一緒に活動し、充実した時間を過ごしました。



## 2年次 テートDV予防学習会から



12月3日（金）、鳥取県福祉相談センター及び鳥取県DV予防啓発支援員の方々を講師に迎え、2年次がデートDV予防学習会を行いました。自己を守ることの大切さやお互いを大切にしたい対等な関係を築くことの必要性など、一人ひとりが大切にされる社会づくりについて考える機会となりました。

生徒から「大切な相手だからこそ、自分の意見をきちんと伝えていきたい」「他人事だと思っていたけれど、学習をとおして、身近な問題だと感じた」といった感想がありました。

保健室の  
ひとりごと



先日行った「3年次保健委員会の歯科保健出前講座」。十分な練習時間がとれませんでしたでしたが、さすがです。本番では、堂々と発表し、一緒に楽しみながら活動をしていました。自分の役割がないときも全体を見て何をすべきか判断し行動に移している姿を見て感動しました。輝いていたよ！