

ほけんだより 1月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和2年1月27日(月)

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

皆さんはどんなお正月を過ごしましたか？勉強を頑張った人、部活を頑張った人、良く休めた人、それぞれ充実した休みを過ごせたことでしょうか。今年度も残り3か月ほどになりました。自分の達成したい目標を1つ決めて達成できるようにしましょう。さて、インフルエンザの流行の時期がやってきました。

埼玉県では、インフルエンザ流行注意報が発令されました。自己管理をしっかり行ってインフルエンザにかからないようにしましょう。

●家庭での朝の健康観察をお願いします。

- ・発熱(38℃以上)はないか。
- ・咳、のどの痛み、鼻水はないか
- ・全身のだるさ、食欲不振などがないか
- ・関節痛、筋肉痛などがないか



確認してから登校してください。



生活リズムを整えましょう!

休みの間、規則正しい生活を送ることができていましたか？ついつい、夜遅くまで起きていて、朝起きる時間が遅くなる、なんてことがあると思います。乱れてしまった生活リズムを1月中に整えましょう。

勉強は環境づくりも大切です



手元が暗くならないようにしましょう。



集中するために、スマホはそばに置かないようにしましょう。



新鮮な空気を取り入れて、脳に酸素を送りましょう。

消毒薬の効能による分類

消毒薬	細菌	結核	真菌	ウイルス (DNA・RNA有)	HBV HIV	芽胞	なにに 使うの？
グルタール (スリルバ)	○	○	○	○	○	○	手術器具の 消毒など
次亜塩素酸 ナトリウム (ヒェーガス)	○	○	○	○	○	△	ノロウイルス などの吐物 にもOK
エタノール (消毒用アルコール)	○	○	○	△	○	×	皮膚の 消毒にも 使える!
クレゾール石けん (クレゾール石けん液) フェノール (フェノール)	○	○	△	△	×	×	結核菌や 排泄物に
ベンザル コニウム塩化物 (オスバン)	○	×	○	△	×	×	石けんと 併用NG
クロルヘキシジン グルコン酸塩 (ヒビテン)	○	×	△	△	×	×	皮膚にも 使える
ポピドンヨード (イソジン)	○	○	○	○	○	△	皮膚にも 使える

インフルエ
ンザ ○
ノロウイルス
×

～細菌、ウイルス、真菌の違い～

ウイルス

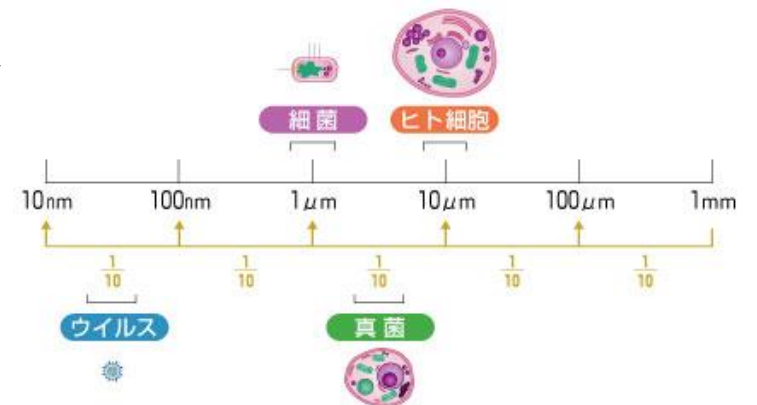
感染性胃腸炎、インフルエンザ
かぜ症候群、麻疹、風疹、水痘、肝炎
帯状疱疹、エイズなど

細菌

感染性胃腸炎、
腸管出血性大腸菌(O157)感染症
結核、破傷風、敗血症、外耳炎、中耳炎

真菌

白癬(水虫)、カンジダ症



必要に応じて、消毒薬を使い分けて、健康な体を保ちましょう。