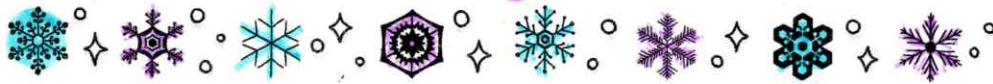


# ほけんだより 1月

R3 1. 15  
東海中学校  
保健室



## 緊急事態宣言 秘令中!!

東京はじめ11の都府県で緊急事態宣言が出されました。このことにより、新型コロナウイルス感染症の流行を抑えることが目的ですが、私たちは1人ひとりが感染予防の行動を実行するしかありません。

**合となりにいる友人や先生が、実は感染しているかも、と考える行動します。**

感染は1~4日間は無症状のことが多いです。

10代の感染が「多い」と言われていますが、教員は20代~60代。感染リスクは高くないです。

「マスクをはずさない!!」  
「手洗いを頻回!!」  
「無言!!」  
「人混みは避ける!!」

## 手の健康で気をつけたいこと。あなたはどっち?

「手荒れなし!」  
「保湿クリームをこまめにぬって、皮フを保護!」  
「食事の前(後)、トイレの後、外出後は石けんを手洗い。」

健康な手は、ガードもばっちり。

「ひび、あかぎれがある。」  
「保湿クリームでケアをしていない。」  
「手を洗わない!」

※元々乾燥肌や乾燥肌をケアしていてもひび、あかぎれがある可能性があります。

不健康な手は、ガードがゆるい。ほい菌を運ぶことにも。



**健康な手** は皮脂(手から分泌しているお肌の成分)で守られています。しかし、手洗いやアルコール等の消毒でウイルスだけでなく、皮脂も落ちてしまいます。手洗いや消毒の回数が増えると皮脂が徐々に合なくなり、乾燥しやすくなるため、保湿クリームで補う必要があるのです。



**不健康な手** のひび、あかぎれの中には黄色ブドウ球菌が繁殖しやすい。清潔を保たない上にバリア機能が弱まっている状態です。保湿クリームでも中々なおらない場合、医療機関で相談するなど、対策をしましょう。

**手を洗わない** 人の手の表面にはたくさんのほい菌が!! その手でパンやおまんこを食べたら、感染してしまうかもしれません。

「家で皿洗いや水仕事をしている人が一番多いでございませぬ!」  
「あなたも手洗いはどのくらいしていますか?」

「母の手!」

「お母さん!!」

「おはよう!!」

**感謝**

## 7のまりがいもさびてみえ。

↓ 答は右下。

おまじ



左: 左手前の男性のかげり、騒いでいる男子生徒(左)のマスク、手前の男性の髪の手、注意している女子生徒のマスク、右手前の男子生徒の髪の手、奥の男性が見ている(隣人)のもの