

ほけんだより 12月

平成 27 年 12 月 18 日
伊丹市立西中学校保健室

学校保健委員会を開催しました

12月15日(火)に学校保健委員会を行いました。校医の原先生、学校薬剤師の喜多村先生、PTA役員の保護者の方々、各学年保体委員、そして先生方、約50名の方が参加しました。

今回は、伊丹健康福祉事務所の保健師、滝本陽子さんに、『手洗い—再考—』というテーマで講話を聞きました。(裏面を見てください)



自分の手洗いをチェックするために、専用ローション(それを汚れと見なします)をまんべんなく手につけて、いつもの通り手洗いをします。手洗いチェッカーで洗い残しをチェックします。

洗い残しがあるところは、光(ブラックライト)を当てると、白く浮き出て見えます。

今回、科学研究部のみなさんの協力を得て、手作りの手洗いチェッカーを作成してくれました。



科学研究部作成

★校医 原先生より

手洗いで、ウィルス等を体に入れないことも大切ですが、人間の健康のために大切な要素が3つあります。3大要素。

① 栄養 ② 休養・睡眠 ③ 運動です。

この3つことをしっかり行っていると、自動作用で体を守ってくれます。

★薬剤師

喜多村先生より

手洗いで、ウィルス等を広めないように、そして自分もかからないようにしてください。

自分の体の免疫力を高める生活習慣が大切と言うことですね！！

★保体委員のみなさんの感想の一部を紹介します★

- ◆1年：毎日手を洗っているけど、手を洗ってブラックライトをあててみると、全然きれいじゃなくて、とても汚くてびっくりしました。これからは爪や手首などに注意しながらしっかり洗います。保体でも手洗いの呼びかけをしていこうと思います。
- ◆1年：いつもの自分の手洗いが、どれだけちゃんと汚れを落とせてないかがわかりました。いろんなところにバイ菌が潜んでいるので、適当な手洗いだと絶対にとれないことがわかりました。だけど、しっかり手洗いをしたら、とても少なくすることができるので、今日教えてもらった方法で、丁寧に手を洗うようにしようと思いました。
- ◆2年：いつもしっかり洗っているつもりが全然洗えていないことに驚きました。爪に90%以上の菌が潜んでいることや、爪、指の間、手首にも菌がたくさんいることがわかりました。2度洗いや予防法を呼びかけていきたいです。
- ◆2年：自分はいつも軽く手を洗っていたので、このまま軽く洗っているとまずいことがわかりました。これからは15秒以上で2回洗おうと思いました。
- ◆3年：しっかりと洗っているつもりでも意外に菌が残っているもんだなと思いました。ただの水洗いでなく、石けんを使って、今日学んだ洗い方をして、常にきれいにしようと思いました。
- ◆3年：手を洗った後にブラックライトで自分の手を見て、爪のあたりや手首が目立っていたので注意しようと思いました。また、マスクの付け方なども教えてもらったので今後の生活に生かしていきたいと思います。

一度、自分の手洗いの状態を手洗いチェッカーで見てみたいという人は、放課後の時間に保健室に来てください。自分の手洗い癖がわかりますよ★

