

# ほけんだより 1

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2024年1月18日 発行



新しい1年が始まりましたね。今年の干支は龍。沖縄カトリック中高のみなさんが悠々と空を泳ぐような、はつらつとした1年になるように保健室から応援しています。今年もよろしくお祈りします。

## 健康目標を立てよう

昨年は風邪など病気やけがをしませんでしたか？  
1年間元気に過ごすことができた人も、できなかった人も、今年1年を少しでも元気に過ごせるように、何ができるか考えて、新年の健康目標を立ててみましょう。

わたしは今年1年元気に過ごすために、週に3回以上の筋トレを頑張りたいと思います！もしよかったらみなさんの目標も教えてくださいね。



## 感染性胃腸炎ってなに？

### 原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、  
大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター  
など

### 症状

腹痛

嘔吐

吐き気

下痢

発熱

など



## 胃腸炎が増えています

年明け、胃腸炎の報告を耳にすることが増えました。胃腸炎とは、お腹が痛い・気持ち悪い、吐き気、気分不良、下痢などの様々な症状があり、うつるもの（感染性）とそうでないもの（冷えや体調、体質など）原因にも様々なタイプがあります。

お腹の症状が出るインフルエンザB型も増えていて、身近なところだと、カトリック小学校1年生がインフルエンザB型で学年閉鎖になっています。

沖縄カトリック中高では、1/17時点ではインフルエンザA型・B型、新型感染症ともに0人ですが、この先も感染症に気を付けつつ、またお腹を冷やさないように気を付けつつ、いきましょう。換気、手洗い、体調不良時のマスク着用などよろしくお祈りします。

## 猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか？自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

## 猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、  
お腹に力を入れたりして  
猫背にならないように意識しましょう。

ゆび させ 指先

て 手のひらに指を立てて、  
て 手のひらでこする



て くび 手首

はんたい て つか 反対の手で掴み、  
ねじるように洗う



あら のこ 洗い残していないかな？  
**CHECK!**

ゆび あいだ 指の間

ゆび ふか く 指を深く組んで  
ゆび あいだ 指の間をもみ洗う



おや ゆび 親指

はんたい て つか 反対の手で掴み、  
ねじるように洗う



て 手のしわ

いしき しままで意識し、しっかり手の  
ひらをこすり合わせる



# いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけん<sup>みず</sup>と水<sup>て</sup>で手を洗うための設備<sup>せつび</sup>が自宅<sup>じたく</sup>にない人の数<sup>ひと</sup>。環境<sup>かんきょう</sup>さえ整<sup>ととの</sup>っていれば、新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスによるパンデミック<sup>ようそう</sup>も様相<sup>さまそう</sup>が違<sup>ちが</sup>ったのかもしれませんが。  
日本<sup>にほん</sup>では設備<sup>せつび</sup>が整<sup>ととの</sup>っているので、意識<sup>いしき</sup>ひとつで効果<sup>こうか</sup>の高い感染<sup>かんせん</sup>予防<sup>よぼう</sup>ができます。(参考<sup>さんこう</sup>:ユニセフHP)

## せっけんのしくみ

汚れ<sup>よご</sup>を落とすのはせっけんに含まれる界面<sup>かいめん</sup>活性<sup>かつせい</sup>剤<sup>ざい</sup>の分子<sup>ぶんし</sup>。油<sup>あぶら</sup>とも水<sup>みず</sup>ともくっつきやすい性質<sup>せいしつ</sup>を持つので、病原菌<sup>びょうげんきん</sup>のついた皮脂<sup>ひしつ</sup>を捕ま<sup>つか</sup>え、水<sup>みず</sup>と結びついて浮か<sup>あ</sup>び上が<sup>あ</sup>ります。



## 泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡<sup>あわ</sup>が広範囲<sup>こうはんい</sup>を包み込み<sup>つつこ</sup>、手のしわなど細かい部分<sup>こまぶぶん</sup>まで行き渡<sup>いわた</sup>ります。泡<sup>あわ</sup>がなくなると界面<sup>かいめん</sup>活性<sup>かつせい</sup>剤<sup>ざい</sup>の効果<sup>こうか</sup>もなくなります。

せっけんを味方に



手<sup>て</sup>は洗<sup>あら</sup>えば洗<sup>あら</sup>うほどいい？

手荒<sup>てあ</sup>れには要<sup>よう</sup>注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>！



洗いすぎ<sup>あら</sup>やせっけん<sup>あら</sup>の洗い残<sup>のこ</sup>しなどで手<sup>て</sup>が荒<sup>あ</sup>れると、皮膚<sup>ひふ</sup>のバリア<sup>き</sup>機能<sup>のう</sup>が落ち<sup>お</sup>ます。清<sup>せい</sup>潔<sup>けつ</sup>なハンカチ<sup>ふ</sup>で拭<sup>ふ</sup>き、スキンケア<sup>じゅうばん</sup>も十分に。

## スクールカウンセラー来校日

\*助川なお先生\*

1月22日(月)・30日(火)

2月5日(月)・13日(火)

22日(木)・26日(月)

\*内藤なおこ先生\*

2月8日(木)