

# 保健だより

2022.10.14  
鬼怒商業高等学校  
10月号

10月に入り、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようにもなりました。秋から冬へ、これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやり感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。



実際ここ最近も気温の寒暖差が激しく、それによって体調を崩してしまったという理由で保健室を利用する人が多くいます。自分自身で天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良をしっかりと予防しましょう。

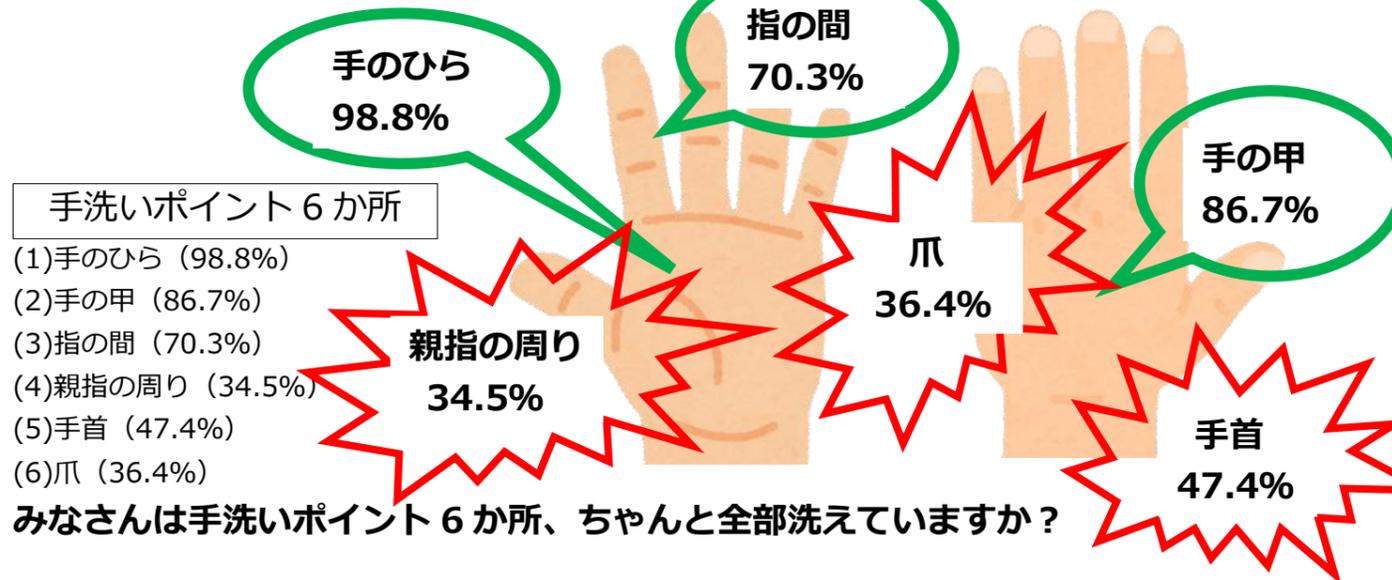


## 10月15日は世界手洗いの日

世界で5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。もし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られるといわれています。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるため2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。(引用:日本ユニセフ協会)

### 手洗いのポイント

正しい手洗いとは、手洗いポイント6か所をしっかりと石鹸で洗うことです。以下の図は、日本ユニセフ協会の調査で、洗えている人の割合です。手の平は一生懸命洗う人が多いかもしれませんが、指先、親指、指の間、手首などは不十分になりやすいです。



### 手洗いのタイミング



感染を起こすには様々なルートがあります。口から食べ物とともに感染する「経口感染」、くしゃみや咳とともに排出された病原体が鼻や口から感染する「飛沫感染」、汚染された物に触って感染する「接触感染」があります。様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなり感染が防げるといわれています。あなた自身への感染予防、また家族や周囲の人々に感染を広げないためにも適切なタイミングに手洗いをしましょう。



### 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ



「笑う門には福来る」ということわざがあるように、笑顔には様々な幸せをもたらす効果があるといわれています。周囲の人々の笑顔から元気がもらえることはもちろん、自分自身が笑顔でいることでも、様々な良い影響がもたらされますよ。

### リスの独り言 第1回

知っている生徒も知らない生徒もいますが、10月3日から産休・育休から復職しました。渡邊彰子(わたなべあきこ)といいます。畠山麻樹先生とバトンタッチをして、引き続きみなさんが学校生活を気持ちよく過ごせるよう、サポートしていきます。何か気になること・困ったこと・心配なことなどがあれば、気軽に話しかけてください。

畠山先生と代わったことを知らずに来室する生徒の反応は様々で、目を見開いて驚いた表情をする生徒もいれば、中には「先生この前の〇〇なんだけど～」とそのまま話しかけてきたり、「あれイメチェンした?」って代わったことに全く気付かない生徒もいました(笑) マスクをしていると顔の半分しか見えないので、気付きにくいのかもかもしれませんね。これから皆さんに少しずつ覚えてもらえたら嬉しいです。