

# ほけんだより

9月

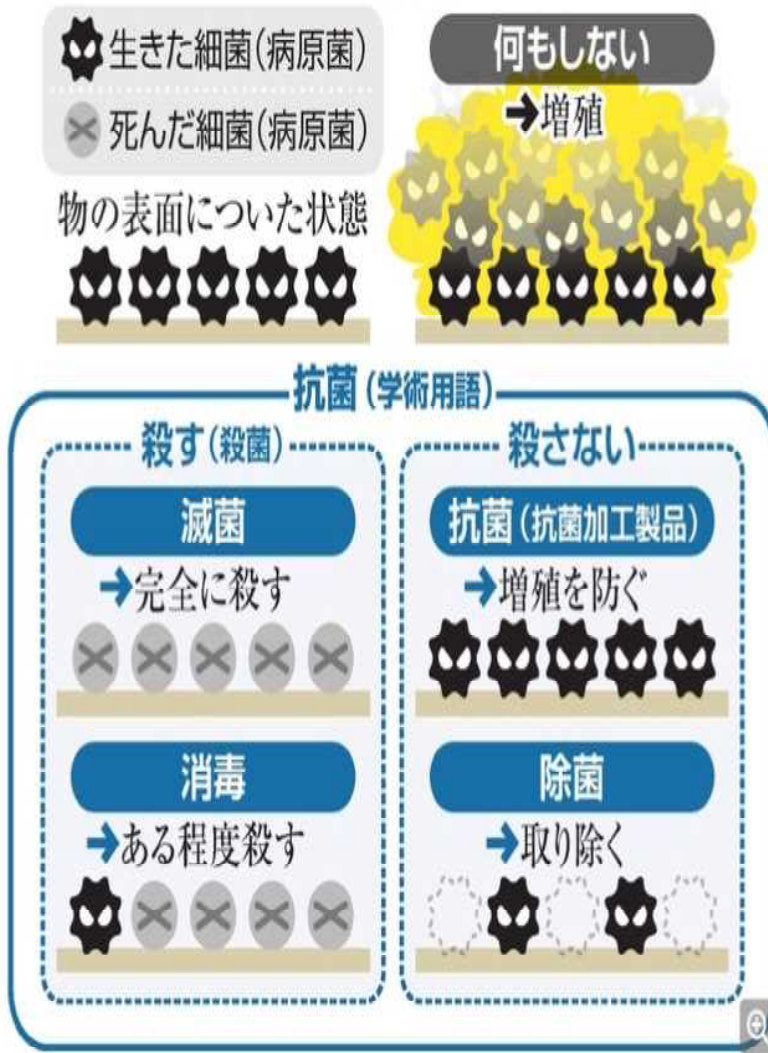


野木中 保健室 / 令和 2 年 9 月 28 日 発行

秋を代表する花に菊があります。中心に向かって巻き込んでいく花の形が、手のひらに米を握っているのに似ていることから「菊」という漢字ができました。中国では二千年前から薬用・食用として栽培されています。不老長寿や繁栄をもたらす健康運を上げる菊の花を、コロナが早く終息するようにと願いながら鑑賞したり食べてみようと思います。

## 殺菌・抗菌・除菌のちがいつて何？

良く耳にしたり目にしたりすることが大変多くなった言葉ですが、それぞれ病原菌に対する効果が違います。正しく理解し、用途や目的によって使い分けていきましょう。



### 手洗いの時間・回数による効果

東京都健康安全研究センターの森功次さんによる

手洗いの方法

手洗いなし..... 残存ウイルス数 約100万個 とすると...

流水で15秒手洗い..... 約1万個

ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒..... 数百個 秒すぎ

ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ..... 数十個

ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返す..... 数個



自分の手洗い除菌効果は

どれくらいかな？

抗菌製品は正しく使用しないと効果はありません。

消毒用アルコール・・・水分と混ぜない。(水分をふき取った乾いた状態で使用すること)

希釈して使用するもの・・・予め汚染物をふき取る。効果濃度の確認(薄いとは効果無し)。

# ＜災害時は自助・共助・公助＞ あなたができることは？

ケガをしたときは	<p>1</p> <p>わっ 鼻血が出た！</p>  <p>① あおむけに寝る ② 首の後ろをたたく ③ 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p>2</p> <p>いたっ！ 血…血がっ</p>  <p>① 水で冷やす ② 傷口をハンカチなどで押さえる ③ そのままばんそうこうを貼る</p>	<p>3</p> <p>あちっ あちっ！</p>  <p>① 冷却シートを貼る ② すぐに水で冷やす ③ アロエをぬる</p>
	<p>4</p> <p>倒れている 人を見つけたら？</p>  <p>① 軽く肩をたたいて呼びかける ② 大きく揺さぶって反応をみる ③ 知らないふりをする</p>	<p>5</p> <p>AEDって 何を する もの？</p>  <p>① 胸を刺激して意識を戻す ② 筋肉を刺激して体を動かす ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す</p>	<p>6</p> <p>胸骨圧迫 するのは どの辺り？</p>  <p>① 左胸 ② 真ん中 ③ 右胸</p>
	<p>7</p> <p>呼ぶときは？</p>  <p>① 110番 ② 117番 ③ 119番</p>	<p>8</p> <p>呼んでから 到着するまで どれくらい？</p>  <p>① 8.7分 ② 16.2分 ③ 20.3分</p>	<p>9</p> <p>全国で 約何台ある？</p>  <p>① 500台 ② 3,200台 ③ 6,300台</p>

06 08 04 09 05 04 01 02 01 2020

※総務省消防庁「令和元年版 救急・救助の現況」より

## コレがアレに?!…身近なものが大活躍

### 新聞紙

- ・丸めて骨折時の添え木に
- ・折ってスリッパや食器に
- ・体に巻いて防寒対策に

### ポリ袋

- ・持ち手の横を切って三角巾に
- ・穴を開けてポンチョに
- ・料理のときのボウル代わりに

### パンダナ

- ・つないでロープに
- ・包帯がわりに
- ・マスクや防災ずきんに

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう！



## 保健室からのお知らせ

### 10月の健康診断予定

歯科検診 10月2日 (3年・2年1、2組) 10月7日 (2年3組・1年)

小児生活習慣病・貧血検査 (希望者) 10月13日 予備日10月29日

心臓検診二次 10月15日

腎臓検診二次 10月26日