

保健だより



令和6年2月
飾磨工業高校
全日制保健室
No.7



卒業シーズンです。2年次は、最高学年として後輩たちとともに飾磨工業を発展させていきましょう。そして進路に向けて自分自身としっかり向き合ってください。1年次は、先輩・後輩の間で、元気に飾磨工業を盛り上げてください！

保健講演会を実施しました。

「いのちって何だ？」

新宮市立医療センター 産婦人科医長 東田太郎先生に来ていただきました。

病院の普段見ることのできない写真をたくさん見せていただきました。医者や看護師さんたちは、「いのち」をつなぐ仕事をされています。

『生と死』と日々身近に向き合っている東田先生のお話から、皆さんそれぞれ大切な言葉を受け取ったことと思います。

感想文を一部紹介します。

- ・ 今自分たちが当たり前のように生きていることも、数多くの奇跡を乗り越えて生まれ、生きることができているんだと感じた。
- ・ 命は自己主張をしていいということが心に残った。
- ・ 「いのち」といものは、常にだれかが支えてくれていて、この支えがあるからこそ自分たちは今こうして生きている。
- ・ 「命を簡単にみるな」と聞いて、普段、暴言を言ってしまってるので直します。
- ・ 毎日の「ありがとう」と「行きます」などの親とのコミュニケーションを大事にして、感謝を忘れないようにしていきたい。
- ・ 子どもができたなら、まず育てる覚悟を持つこと。不安になることがあっても、家族やパートナーときちんと話し合っ決めていきたい。
- ・ 無責任な行為は、周りの人を傷つけてしまう。軽い気持ちで性行為することはダメだと思った。
- ・ 「自分の好きなことを貫き通す」という言葉が心に残り、いい思いになってうれしかった。
- ・ しんどいと思うことはあるけど、東田先生の話聞いて小さくても一歩を踏み出そうと思った。
- ・ 一日一回笑うこと。人生を笑顔の方が多かったと思えるようにしたい。
- ・ 生きることをあきらめず、未来を明るい方へ持っていこうと思う。



歯科保健指導を実施しました。

学校歯科医の藤原正先生と歯科衛生士さん3名に来ていただき、歯や口の健康についての話を聞き、その後、歯垢染め出し体験をしました。

むし歯の予防（まとめ）

- ・ 砂糖の摂取を見直そう
- ・ 食事や間食後は歯を磨こう
- ・ フッ素入り歯磨きは有効

歯みがきの一番の目的は

しっかり歯垢(プラーク)を落とすこと。



歯の機能
①食べる ②話す ③審美性

想像以上に歯は汚れていたようです...



でも!鏡でしっかり歯を見ながら、丁寧にブラッシングできました!家でも同じようにしてね。

歯みがきの3つの基本

歯面にきちんとあてる ハブラシの毛先を歯面、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる。	軽い力でみがく ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、ハブラシを動かす。	小刻みに動かす 小刻み(5~10mm程度の幅を目安)に動かし、1~2本ずつみがく。

1カ所あたり、20回程度を目安に丁寧にみがきましょう

【生徒感想】

しっかり磨いているつもりでも、磨けていないところがたくさんあった。
磨き方を意識して、時間をもう少し長くしようと思った。
普段強めに磨いていたけど、いけないんだと分かった。
定期的に歯医者に行こうと思った。
歯は、笑う時や会話するときに見えるので、キレイに保ちたい。

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>
24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777
子どもの人権110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



キャンパスカウンセリングのご案内

3月の予定

3月 4日(月) 11:30~14:30 (大西先生)
3月 6日(水) 11:30~14:30 (船引先生)
3月 7日(木) 11:30~14:30 (大西先生)



保護者の方もご利用いただけます。
ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。
TEL: (079) 235-1951

学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度) 手続きの際に必要な書類があるので、保健室(岸根)まで報告してください。



保健委員さん 2-1 藤尾くん 2-3 浅井くん 1-4 小松くんが書いてくれました。

手洗いの大切さ

感染予防のために手洗いすることがとても重要だとは思いますが実際に、手洗いをする事でどのくらいの効果があるのでしょうか。手を洗わない場合、100万個のウイルスが手に残っています。流水で洗い流すだけでも1万個まで減らすことができます。ハンドソープで10秒もみ洗い、さらに流水で15秒すすぎを2回繰り返す。ウイルスの数としては約数百個まで減らすことができます。

手洗いの時間・回数による効果

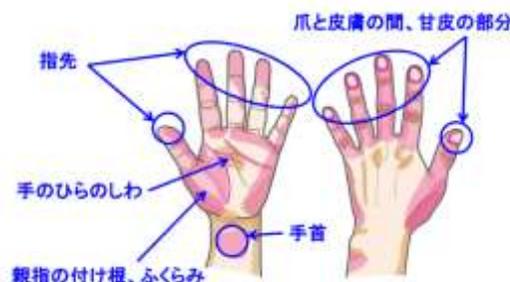
手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数百個 (約0.0001%)

*手洗いのしよと比較した場合

注
資料元: 感染症学雑誌, 93:499-503, 2018
http://www.jstage.jst.go.jp/article/jinf/93/4/499/00000499.pdf

National Institute of Health Sciences

洗い残しの多い部分



手洗い実験をしてみました!



ハンドソープで**20**秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ



写真では見えにくいですが、20秒洗いよりも多くの洗い残しがありました。

ハンドソープで**10**秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ



手のひらは、甲より全体的にきれいに洗えていました。



写真では見えにくいですが、全体的に洗い残しがありました。

アルコールの使用については、流水で手をすすぐのと同程度の効果との結果です。

手洗いで大切なのは洗い流すことです。

石鹼、ハンドソープでウイルスの脂質を溶かし、手の表面の汚れを落とす効果があり、さらに流水で洗い流すことで手の表面からウイルスを除去してしまいます。

アルコールの使用を盛んに推奨されますが、なによりも手洗いが感染予防においてとても重要です。

また、手洗い、アルコール消毒を行うと手の荒れがひどくなるという方も多いでしょう。

手が荒れやすい方は、皮膚のバリアが弱まり、そこから感染を起こす可能性もあります。

しっかり手洗いをする事が可能であればアルコール消毒は必須ではないと考えます。

ハンドクリームを携帯し、手洗い後のハンドケアまで一緒に行うことをおすすめします。

自分が普段使う手の洗い方で洗うと指先やつけ根、手首の辺りに汚れがたくさん残っていて、驚きましたし、ちゃんと流ったつもりが、ちゃんと取れていなかった。なので、少しショックでした。こ水からはしっかりと石けんをつけて丁寧に流っていきたくて思いました。爪の間にも汚れが溜まりやすいので、長くなったら切ることも大切だなと思いました。

まず一番最初に思ったことは想像よりも手をあらうのには時間が必要なんだなということでした。10枚ではほとんど全く汚れが取れず、追加で30秒あらうても多くのあらうのこしが見受けられました。しかも何十秒もあらうのこしがあるので、とてもおそろしいです。また右手と左手で汚水の量が違ったので、均等に手をあらうこともカンタンではないかなと思いました。

5

指の間(側面)、股(付け根)を洗う



7

指先を洗う

