

保健便り

平成27年 11月号
鳥取県立鳥取工業高等学校
保健室



11月8日は「いい歯の日」

生徒保健委員会作成標語を紹介します。

むし歯等の治療が終わった人は「報告書」を提出してください。

きれいな歯
失う前に
歯を磨こう

丈夫な歯
健康づくりの
第一歩

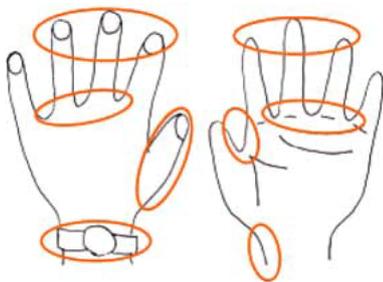
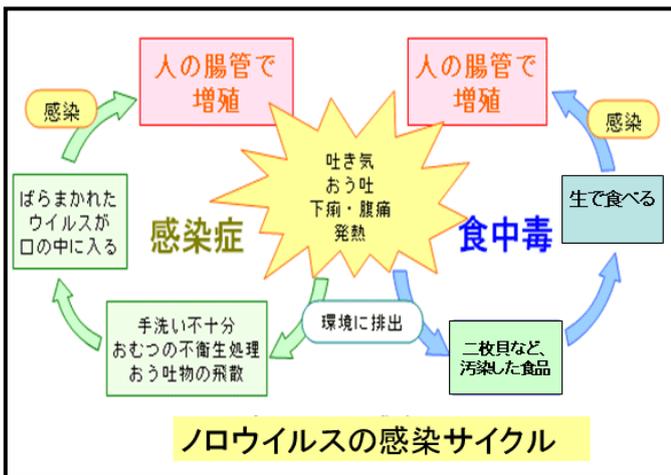
朝・昼・夜
しっかり磨いて
歯ピカーン☆

笑う君
ニョキッとかがお出す
きれいな歯

自分の歯
守ってあげよう
歯みがきで

11月の保健目標 ノロウイルス感染の予防に努めよう

ノロウイルスに関する情報は鳥取県HPから引用 ↓



←汚れが残りやすいところです。しっかり洗いましょう。

予防方法

- ① ウイルスを洗い流す
トイレ後、調理時、食事前には石けんと流水でよく手洗いをしましょう。
- ② 便やおう吐物に触れない。
おう吐物や汚れた衣服などを片付ける時は、ビニール手袋をして使い捨てペーパータオルなどを利用しましょう。
- ③ 飛び散ったウイルスを吸わない。
マスクを着用したり、空気の入替えをしたりしましょう。
- ④ ノロウイルスを消毒する。
汚染されたトイレや床、ドアノブなどは塩素系漂白剤を含ませた布でふき取ります。衣服は塩素系漂白剤又は熱湯で漬け置き洗いしましょう。※消毒用アルコールは有効ではありません。
- ⑤ 自分がノロウイルスを広げない。
症状は1～3日でおさまりますが、1週間程度(長い人は1か月以上も)便中にウイルスを排出します。しっかり手洗いしましょう。



←手拭きやバスタオルは共用しないようにしましょう。特に、吐物等の処理をした後で手を拭くときには、使い捨てのタオルを使用しましょう

衛生手洗い ※4~9で30秒かかるハズ!

親指・指先には、特に注意して!



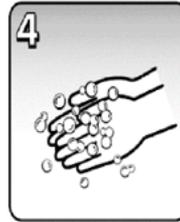
手洗い石けんをつけて



泡立てる



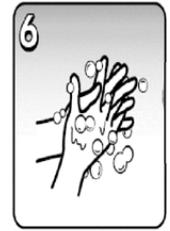
手洗い石けんをつけて



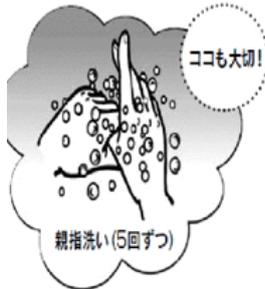
泡立てる



ひらと甲(5回ずつ)



指の間(5回ずつ)



親指洗い(5回ずつ)



指先(5回ずつ)



つめブラシ(5回ずつ)



手首(5回ずつ)



水で十分にすすぎ



ペーパータオルでふく(乾燥機)

安全な球技大会を！！

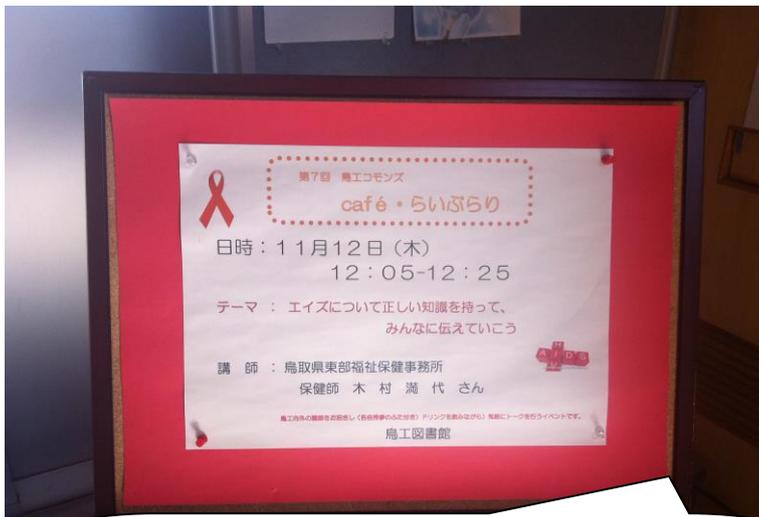
11月26日(木)は球技大会です。寒い時期のスポーツは、「けが」が発生しやすくなります。準備運動を十分にいき、水分補給を忘れないで、けがのない球技大会にしましょう。

【Café・らいぶらり】11月12日(木)開催

「エイズについて正しい知識を持って、みんなに伝えていこう」

講師：鳥取県東部福祉保健事務所 保健師 木村満代 さん

12月1日の世界エイズデーを前に生徒保健委員を中心に話を伺いました。



- ・エイズに関する基本的な知識について
- ・世界エイズデーについて
- ・鳥取県のエイズ感染者、エイズ患者について

図書室には、エイズ関係の本がそろっています。ぜひ読んでみてください。

