

12月21日は冬至です。冬至は一年で最も日が短く、夜が長い日です。冬至にまつわることわざに、「冬至冬中冬始め」というものがあります。暦の上では冬の真ん中にあたりますが、冬至から冬の寒さが更に増していく、という意味です。気温が下がり、乾燥すると、体温も下がります。低い体温は体の免疫機能を、乾燥は皮膚や粘膜のバリア機能を低下させます。手洗い、うがい、規則正しい生活を意識して、健康を維持しましょう。



12月の保健目標 ～かぜ・インフルエンザ・新型コロナ感染症などの感染症を予防しよう～

手洗いの仕方とタイミング

～手洗いの方法と手に残っているウイルス数のイメージ～

手洗いはタイミングと洗い方がとても重要です。手を洗うタイミングは、外から建物に入ったとき、食事の前、トイレの後、共有のものを触ったときなどです。

洗い方によって手に付いているウイルスの数は異なります。右の表にあるように、ハンドソープを使って10秒洗い、流水で15秒すすぐと、ウイルスの数は手を洗っていないときに比べて1万分の1に減らすことができます。手洗いは、手に付いた汚れを落とす役割に加えて、ウイルスなどを洗い流す役割もあります。みなさんの手洗いについて確認しましょう。

手洗いの方法	手に残っているウイルスの数
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個（約1%）
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	数百個（0.01%）
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	数十個（0.001%）
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐを2回繰り返す	約数個（約0.0001%）



両方の手のひらを合わせてよく擦り、手のひら全体を洗う。



手の甲に反対の手のひらを重ね、手の甲を洗う。



指と指を組み、三角形の山を作り、指と指の間を洗う。



手のひらに爪を立て、指先と爪の間を洗う。



親指を反対の手で捻り、親指全体を洗う。



手首を反対の手で掴み、捻るようにして、手首を洗う。



ハンカチチェック

2学期の委員会活動で保健給食委員から、ハンカチを持ってきている人が少ない、学年によってハンドソープの減り具合に差があるという意見が出ました。そこで、手洗いをする際に必要なハンカチを持っているかの確認をすることにしました。ハンカチチェックは、11月25日～12月16日まで毎週月曜日に行います。その際に、保健給食委員がハンカチの役割や豆知識について話します。この機会に、清潔なハンカチを持ち歩く習慣を身に付けましょう。

歯と口の健康に関するポスター

3年2組 甲田ななみさんのポスターが、北区で最優秀賞に選ばれました。おめでとうございます。この絵は、下側に海、左側に自然、右側に人を描く構図になっています。人と被らないことを意識して描いたそうです。そしてこの絵を見た人が、「私たち人間だけでなく、生き物もみんな歯が大切」と思ってもらいたいという願いが込められています。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうことができるように、毎日歯磨きをして、むし歯や歯周病を予防しましょう。

※甲田さんが描いた絵は、学校ホームページ「生徒の様子」10月3日にも掲載しています。



学校保健委員会

11月26日（火）に学校保健委員会を開催しました。校医の先生4名と保護者の方8名にご出席いただきました。保健主任からは「健康診断のまとめ」、体育主任からは「新体力テストの東京都と全国平均の比較」、栄養士からは「給食・栄養、アレルギー対応について」を発表しました。ご出席いただいた学校医の先生からのお話をご紹介します。



内科
渡辺先生

診察をしていると、子どもロコモ（ロコモティブシンドローム）と呼ばれる子どもの運動機能が低下している状態がみられることがあります。また、若い人にかかりやすいマイコプラズマ感染症になる方が多くいました。この感染症は4年に1回流行するオリンピック病とも言われています。



歯科
村上先生

堀船中学校のDMFT指数（永久歯のむし歯経験歯が一人当たり何本あるか）は、東京都や北区の平均に比べると高いですが、20年前に比べると減っているので良い傾向であると言えます。



眼科
八木先生

成長期に眼軸も伸びるため、近視は進む傾向があります。近視を防ぐために、日光に1日2時間以上当たるようにすると良いです。コンタクトを使用する場合は、レンズのお手入れが不要な使い捨てタイプ（1 day）がおすすめです。洗浄が必要なコンタクトを使う場合は、決められた洗浄液で正しく洗浄してください。



薬剤師
前澤先生

10月から後発医薬品（ジェネリック）がある薬で、先発医薬品の処方を希望すると、特別料金が加算されるようになりました。かかりつけの調剤薬局や薬剤師に相談してください。