

ほげんごもり 11月

令和6年11月1日
北区立明桜中学校保健室
校長 菊池 修一
明桜中学校・養護教諭

10月中旬以降、25度を超える夏^{なつひ}日も減り、秋めいた気候になり涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。睡眠時間やバランスの良い食事など、生活リズムは整えられていますか？自分の生活を振り返ってみましょう。

明桜中学校では、感染症が流行していましたが少し落ち着いてきたところです。新型コロナウイルスやインフルエンザ、マイコプラズマ肺炎など北区の中でも感染が広がっているそうです。こまめな手洗いや換気を改めて心がけましょう。



日本トイレ研究所（NPO法人）が「トイレを使うすべての人に、トイレの大切さを知ってもらう日」として決めました。また、11月19日は国連が「世界トイレの日」に定めています。

トイレの無い生活は、不衛生かつ危険で、人間らしさを欠いてしまいます。みなさん1日に数回、トイレを使いますね。トイレが無いと、便^{べん}などから感染する病気が広がりやすくなったり、環境破壊につながったりします。トイレは私たちの生活になくてはならないものですね。私たちの生活に必要なトイレ、大切に使えていますか？

<p>1 トイレトペーパーは 必要^{ひつよう}なぶんだけ使しましょう</p> <p>学校のトイレトペーパー、無駄^{むだ}づかいしていませんか？たくさん使いすぎると、トイレが詰まって流れなくなってしまいます。必要な量だけ使うようにしましょう。</p>	<p>2 使ったあとは 忘れ^{わす}ずに流しましょう</p> <p>トイレの見回りをしてしていると、たまに流し忘れを見つけます。トイレを使ったあと、一度振り返ってしっかり流れているか確認しましょう。</p>	<p>3 汚してしまったら 自分で掃除^{そうじ}をしましょう</p> <p>トイレを汚してしまったら、すぐに自分でできる限りきれいにしましょう。みんなが安心してトイレを使えるよう、ひとりひとりが気をつけましょう。</p>
---	---	--



これから寒い季節ですが…

こまめな手洗い・換気をしましょう！！

気温が下がり、水道水の温度も下がる秋から冬は手洗い・換気が嫌になる季節です。一方で、湿度が下がり乾燥するためウイルスや菌が広がりやすい季節でもあります。寒い季節だからこそ、こまめな手洗いと換気がとても大切なのです。

手洗いをするときには、右のイラストにある洗い残しやすい部分に気をつけてみましょう。1回の手洗いで、30秒時間をかけるように意識してみてください。

また、教室の換気は少なくとも1時間に1度行いましょう。換気は感染症を防ぐだけでなく、新しい酸素が教室の中に入り気分がスッキリしたり、頭痛が起こりにくくなります。こまめな手洗い・換気で寒い季節を元気に過ごしましょう！

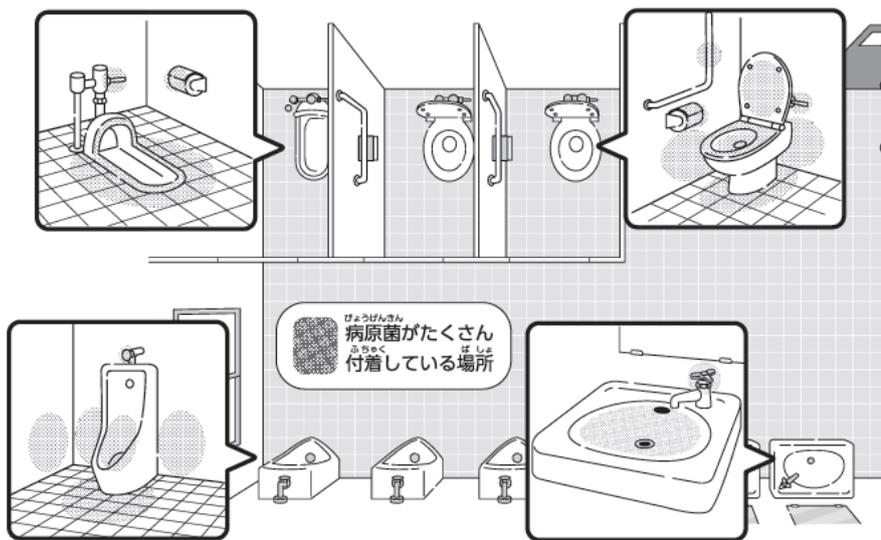
洗い残しやすい部分



感染症予防のために トイレの後は手洗いを

トイレには細菌・ウイルスがたくさん！

多くの人を使うトイレには、風邪の原因となるウイルスのほか、胃腸炎を引き起こす細菌・ウイルス、さらには新型コロナウイルスなど、さまざまな病原菌が潜んでいます。



共通点は…

多くの人の手が触れるところ

水を流す時に飛び散るところ

これらの場所に触れずにトイレを使用するのは難しいもの。つまり、トイレを使用するとほぼ必ず手に細菌やウイルスがついてしまいます！

トイレットペーパーの繊維の穴を通り抜けた細菌やウイルスが手につくことも…



トイレで感染しやすい細菌・ウイルス

細菌やウイルスがついた手で食べ物を食べたり、口の周りに触れたりすると、これらが体内に入り込み、感染症を引き起こす危険があります。

大腸菌

大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがあります

ノロウイルス

冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られます

ほかにも…

風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなどさまざまな病原菌が存在します。