

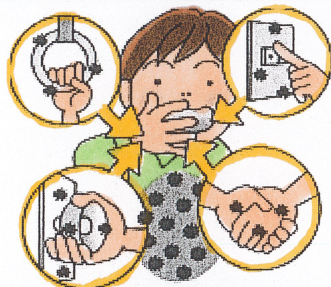
ほけんだより

12月

千葉市立轟町中学校 保健室
(令和3年12月10日)

気を緩めずに感染症対策を！

9月末に緊急事態宣言が解除されてから、感染者数は減少傾向が続いています。このまま終息してほしいところですが、新たな変異株が出現し、海外では感染者数が増加に転じている国もあります。気温や湿度が低くなる冬場は、ウイルスが活発になるので引き続き注意が必要です。クリスマスやお正月など人と会う機会が多くなるこれからの時期こそ、気を緩めずに、マスクや手洗い、換気や距離を保つなど、今まで通りの感染症対策を継続していきましょう。



接触感染予防
手洗いと顔を触らない



飛沫感染予防
マスクと距離を保つ



空気感染予防
マスクと換気

滅菌、殺菌、除菌、抗菌、どれが最強？

新型コロナウイルスの流行が始まってから、今まで以上に除菌グッズや抗菌グッズを目にするようになりました。漢字を見れば菌に効果がありそうなことはわかりますが、どんな違いがあるのでしょうか？実は、滅菌＞殺菌＞除菌＞抗菌の順に菌に対する効果が強いとされています。でも一番大切なことは、どの方法でも菌を完全にゼロにすることはできないということです。除菌グッズを過信しすぎず、石けんやシャボネットですっかり手を洗うことを心がけて、基本の感染症対策をしっかり行っていきましょう。

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっせん
MEKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

菌をある程度退治することです

殺菌

せっせん
SAKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょせん
JOKIN

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★☆☆

No. 3

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

抗菌

こうせん
KOKIN

アイテム例

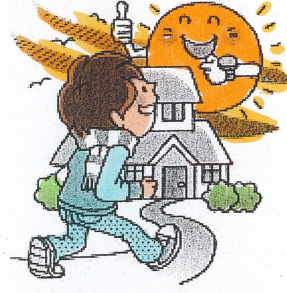
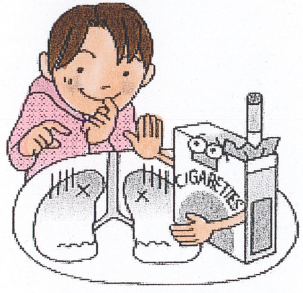
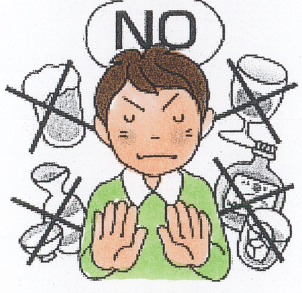
- 便座
- タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★☆☆☆☆

No. 4

いつも通りの生活＋危険な誘いに NO！

もうすぐ冬休み。13日間では短いと感じるかもしれませんが、スマホやゲームで夜型生活や昼夜逆転になるのはあっという間なので、いつも通りの生活を心がけて時間を有効活用しましょう。また、年末年始の行事などで、酒やたばこなどの危険な誘いがあるかもしれませんが、「自分はやりたくない」とはっきり断ることが大切です。

 規則正しい生活	 食べすぎ注意	 暗くなる前に早めの帰宅
 たばこを吸わない	 お酒を飲まない	 SNS 上の知人に会わない

カフェインの摂りすぎにご用心！

「塾から帰ってきて眠いけど、コーヒーで眠気を覚まして宿題やらなきゃ」、「昨日も遅くまで勉強していたから寝不足で体がだるいけど、エナジードリンク飲めば何とかできる」こんな経験はありませんか？確かにコーヒーやエナジードリンクに含まれるカフェインには気分をシャッキリとさせる興奮作用がありますが、10代の脳はカフェインの影響を受けやすいので注意が必要です。眠気やだるさは「これ以上がんばったら危険！休養が必要だよ！」という体からの SOS です。カフェインはそれを無効にするので、決して元気になったわけではないのです。疲れた時は、無理せず休養するのが一番。日本では子どものカフェイン摂取が想定されていないので、成人は1日400mgまでという規定しかありません。疲れた時、本当にそのカフェインが必要なのかよく考えてみましょう。

 エナジードリンク (180～355ml) 約50～250mg	 ドリップコーヒー (200ml) 約120mg	 インスタントコーヒー (200ml) 約114mg	 缶コーヒー (185ml) 約85mg
 ココア・紅茶 (200ml) 約60mg	 コーラ (350ml) 約40mg	 ビターチョコレート (50g) 約40mg	 ブラックガム (1枚・1粒) 12mg