



ほけんだより11月

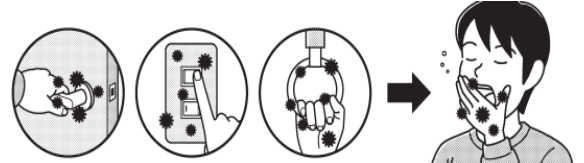
令和 7 年 11 月発行
長崎南高校 保健室

手を清潔にして感染症を予防しよう

毎年、冬になるとカゼやインフルエンザなどの感染症が流行します。こうした感染症対策には、手洗いやアルコール消毒などで手を清潔にしておくことが大切です。

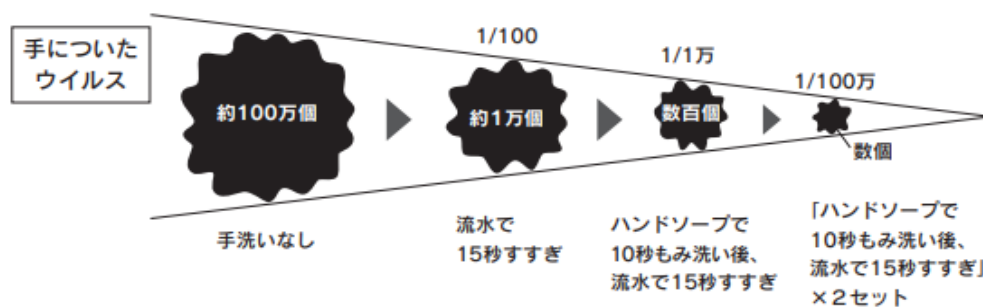
手についたウイルスから感染も

私たちの手は日常生活で色々なものに触れるため、感染者から排出されたウイルスや細菌などの病原体が付着していることがあります。こうした病原体が付着した手で、自らの口や鼻を触ると、病原体が体内に入り、感染することがあります。



石鹸手洗いでウイルスを 1/100 万に減少

石けん（ハンドソープ）を使って手を洗うことで、手についたウイルスを大幅に減らすことが、実験によりわかりました



※森功次ほか「Norovirus の代替指標として Feline Calicivirus を用いた手洗によるウイルス除去効果の検討」
「感染症学雑誌」80(5):496-500,2006

効果的な手洗いのポイント

- ・手洗いの時間は最低 20 秒間。
- ・指先や爪の間、手首は洗い残しやすい。
意識的に洗うことが大切です
- ・外出から帰宅した時、食事の前、トイレの使用後、咳やくしゃみの後など感染リスクが高まる場面では、必ず手洗いを行いましょう。

アルコール消毒も有効です

アルコール消毒をする際は、手を洗うときと同じように、指先や指の間も、手首など、すみずみまでアルコールをすりこみましょう。
ただし、ノロウイルスなどはアルコールが効かないので、石けん手洗いもこまめに行いましょう。

出典：少年写真新聞社



インフルエンザを予防しましょう

～（参考）長崎県感染症情報センター [インフルエンザ](#) | 長崎県

長崎県では、インフルエンザの流行期に入ってます。今後の動向に注意しながら、手洗いの励行、適切なマスクの使用、換気などの基本的な感染対策に努め、感染予防を心がけましょう。また、インフルエンザワクチンは、発症及び重症化を一定程度予防する効果があります。希望される方は、流行に備えて、ワクチンを接種しましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルスに罹患した場合

1. 受診した医療機関で出席停止期間を確認し、学校に連絡してください。

出席停止期間

インフルエンザ⇒「発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

新型コロナウイルス⇒「発症後、5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

2. 集団感染を防ぐために出席停止期間を守り、十分に療養してください

3. 出席停止期間が終了し、登校した際に感染症発生報告書を渡しますので、提出をお願いします。

※咳・くしゃみが出ている場合は、周囲の人へ感染させないために咳エチケット（マスクをするなど）をお願いします。マスクは各自で準備すること。

歯の健康について～11月8日は「いい歯の日」

歯の健康は食べることはもちろん、全身の健康とかかわりが深く、生活の質を高めるために欠かせません。

そのためには、日常的なセルフケア（歯ブラシやデンタルフロスを使用するなど）と定期的なプロケア（歯科医院で歯石やプラークを落としてもらう）ことが大切です。

一生使う大切な歯をずっと守っていくために、意識して生活を整えるようにしていきましょう。

歯科検診の結果、受診が必要な人は早めに歯科医院での治療を行ってください。

歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中

での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。