



令和7年11月10日

大阪府立山田高等学校

保健室

きんもくせいの香りがふわっと漂い、季節が秋から冬へと移り変わるのを感じるようになりました。立冬を迎え寒さとともに空気の乾燥も進むこの時期は、感染症に注意したい季節です。インフルエンザなどの感染症にかからないためにも、日ごろから手洗いやうがい、マスクの正しいつけ方・外し方など、基本的な予防・対策を意識して過ごすように心がけましょう。



「アルコール消毒」ってどこまで効果があるの？

手指消毒液を使うと、「これで安心」と思う人も多いかもしれません。確かに、アルコールは多くのウイルスや細菌に効果があり、手軽に使えて便利な方法です。

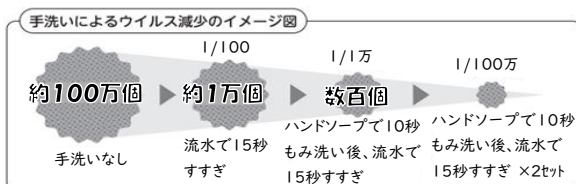
でも、これからの季節に流行りやすいノロウイルスには効きにくく、手に汚れや水分が残っているとアルコールの消毒効果が下がってしまうと知っていますか。そのため、アルコール消毒だけで完結させるのではなく、手洗いと組み合わせてより効果的に感染症予防を行いましょう。

効果的な手洗い！



①石鹸&時間

手洗いといっても、流水だけでなく、石けんと流水でしっかりと時間をかけて手洗いを行うことで、手についたウイルスや細菌をより効果的に減らすことができます。



②洗う時のポイント

指先から、手首まで部位ごとに意識して洗いましょう。左の図は特に洗い残しが多いと言われているところになるので意識して洗いましょう。

知っておきたい

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。

◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



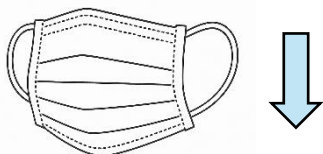
「マスクの効果的なつけ方」ってあるの？

「うつらない」、「うつさない」ためにマスクを着用している人が増えるこれからの季節。マスクにもさまざまな種類があり、「どうやってつけるのが正しいのかな？」と思ったことはありませんか。マスクをより効果的につけるためには、**しっかりと顔に密着させることが大切です**。すき間ができると、そこからウイルスが入り込んでしまったり、飛沫が漏れ出たりしてしまうからです。マスクの「つけ方」と「外し方」を正しく行うことで、マスクの効果をぐんと高めましょう。

～マスクのつけ方 プリーツタイプの場合～

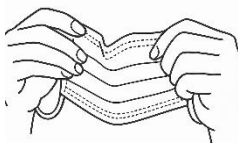
① マスクの上下、裏表を確認する。

プリーツタイプのは、**プリーツのひだが下向き**になるようにします。



② 鼻の形に合わせて折り曲げる

ノーズフィットを鼻の形に折り曲げることで、より顔に密着しやすくなります。また眼鏡も曇りにくくなります。



③ 顔に密着させて装着する

マスクを耳にかけたら、ノーズフィットを抑えながら、顎までしっかりと覆うように、プリーツを伸ばします。その後、「鼻」「顎」「頬」の部分を隙間がないよう、なじませましょう。

～NG なマスクのつけ方～



～チェックポイント～

- ◎ 鼻・口・あごをしっかりと覆えている
- ◎ ワイヤー部分を鼻の形に合わせている
- ◎ 顔とマスクの間にすき間がない



～マスクの外し方～

- ① マスク本体に触らないよう、耳かけの部分を持ってマスクを外す。
- ② ビニール袋に入れ、しっかりしばって密閉して捨てる。
- ③ マスクを捨てた後は、石けんなどでよく手洗いをする。



インフルエンザが流行し始めています

大阪府内のインフルエンザの患者数が、昨年よりも1か月早く「注意報レベル」に到達しています。本校でも、**インフルエンザや風邪症状で欠席している生徒が増えてきています**。

特に3年生は、受験を控えている人も多い時期です。体調を崩してしまうと、勉強や試験に影響が出ることもあります。**手洗い・マスクの着用・換気・十分な睡眠**など、日常生活の中でできる感染症対策をしっかりと行いましょう。「うつらない」「うつさない」意識を持って、一人ひとりが気をつけて過ごすことが大切です。

