

H^{ヘルシー}Healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会

2019年 12月18日 第8号

11月28日に、「感染症予防」の講演会が行われました。
その内容について詳しく取り上げたいと思います。

ノロウイルス

- ①強い感染力を持ち、数個のウイルスでも感染
- ②嘔吐物1グラムあたりに1億個のノロウイルスが！
- ③感染力の長時間保持
- ④乾燥や酸、熱に強いため、抵抗力が強い



感染経路

ノロウイルスは何らかの経路で最終的にウイルスが口に入ることによって感染しますが、その経路は大きく分けて2つあります。

○食中毒など食べ物を介した感染

一次汚染 ノロウイルスに汚染された貝類による食中毒のタイプ

二次汚染 調理や配膳をする人の手先や調理器具が汚染されていることが原因で、食べ物がノロウイルスに汚染されて感染するタイプ

○人から人への感染

下痢や吐物によって手先が汚染され、さらに汚染した手先が触れた場所がノロウイルスに汚染され、最終的に手指など介してウイルスが口に運ばれ感染します。

予防方法

手洗い、うがい（トイレの後、食事前）

加熱 85度～90度 90秒以上

消毒



手洗いに始まり、手洗いに終わる

【手洗いのポイント】

- ◆指先や爪の間
- ◆指の間
- ◆親指のまわり
- ◆手のしわ
- ◆手首のまわり

**基本的な生活習慣（睡眠・朝食）とマスク着用、手洗い・
消毒で感染症を予防しよう！**

令和元年度 和歌山県学校歯科保健優良校表彰で 5年連続「和歌山県学校歯科保健優良校」に選ばれました

- 【日時】 令和元年度11月28日（木）
【会場】 かつらぎ総合文化会館
かつらぎ町保健福祉センター
【概要】 第67回和歌山県学校保健研究大会
伊都地方大会
「和歌山県学校歯科保健優良校」



本校が、和歌山県学校歯科保健優良校として表彰されました。歯科保健に対する取り組みや保健委員会の活動など、『歯と口の健康』について学び、実践してきたことが理由となりました。これからも、健康の自己管理ができるように取り組みたいです。

こまめな換気で、インフルエンザを予防しよう!

「教室の空気検査の結果」報告

11月28日に、教室の空気の検査をしました。教室の二酸化炭素（CO₂）の数値は???

【空気検査】

インフルエンザの流行期に合わせて行っています。廊下側の小窓やドアを少し開けておくだけでも換気を促します。二酸化炭素が増えると頭痛やだるさ、ボーとした状態が起こって集中力が低下します。寒いと教室の換気がおろそかになります。5分～10分で空気は入れ替わります。自主的に換気してください。



学校薬剤師の大桑邦稔先生に来ていただき、教室内の空気検査を実施しました。

教室内の二酸化炭素濃度は、教室内の空気が清浄かどうかの目安になります。

ちなみに、教室内の二酸化炭素濃度の基準値は0.15%以下です。

検査をした2クラスとも、これを上回る0.18%(高校)と0.21%(中学校)でした。

教室の空気を清浄に保つには、休憩時間ごとに、窓とドアを全開にして換気をしましょう。

大桑先生からのアドバイス

○休憩時間ごとに、窓を開けて換気すること

○外出から帰った時は、手洗い、うがいの徹底を