

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
2018年12月17日 第7号

新役員が決定しました!!

後期保健委員会の役員と各班が決定しました!

今年度も桐蔭高校の生徒の健康のため、前期に引き続き、3つの班で活動していきます。



- ☆委員長 2B 須佐寛太くん
- ☆副委員長 2F 笹谷樺歩さん
- ☆書記 2C 貴志壮大くん



- 《イベント班》 1A 1E 1F 2A 2D 2G
リーダー 2A 牧瀬千夏さん
- 《広報班》 1B 1G 2E 2F
リーダー 2F 笹本陸くん
- 《環境衛生班》 1C 1D 2B 2C
リーダー 1C 津守一希くん

「感染症予防☆プロジェクト」

後期保健委員では「感染症予防☆プロジェクト」を呼びかけます。
自分たちで、感染症にかからないように気をつけましょう!

- ◆睡眠6時間確保
- ◆朝食100%摂取
- ◆マイ☆マスク持参



正しく怖がり、正しく対処しましょう！

12月3日に、学校薬剤師の大桑邦稔先生による「感染症予防」の講演会が行われました。今号では、ノロウイルスに関するお話を、詳しく取り上げたいと思います。

ノロウイルス

→食中毒菌よりさらに強い感染力を持ちます。アルコールや逆性石鹼に強く、数個~100個程度のウイルスが体内に入っただけでも感染します。

特效薬はなく、おもに嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を伴います。

《予防方法》

手洗いうがい ★手洗いに始まり、手洗いに終わる！

食品の加熱(85~90℃ 90秒以上)

《かかってしまったら…》

- ◆とにかく安静にする
- ◆脂っこいもの、胃に負担のかかるものは避ける
- ◆脱水症状を防ぐため、水分補給をする

最も有効な対策は“手洗い”

不十分になりがちな部分は、特に丁寧に洗いましょう！



《大桑先生の講演の様子》



- 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

