Chamomile

第12号
令和６年　１月発行
長崎工業高校保健室

＊保健だよりは、学校 HP にも掲載しますので保護者の方にも読んでもらいましょう！

２０２４年が始まりました！地震や航空機事故のニュースで始まり、晴れ晴れとした気持ちになれない人がいるかもしれませんが、元気に過ごしていきましょう。
インフルエンザや新型コロナなど感染症が増えてきました。発熱や風邪症状がある場合は、むりをしないで、できるだけ病院受診をしてください。もちろん、マスクの着用や手洗い・うがいなど、自分でできる対策をお願いします。

インフルエンザおよび新型コロナの出席停止期間の取り扱いについては、Camomile12 月第 10 号に記載していますので確認してください！
コチラ⇒　http://www2.nagasaki-th.ed.jp/?cat=102

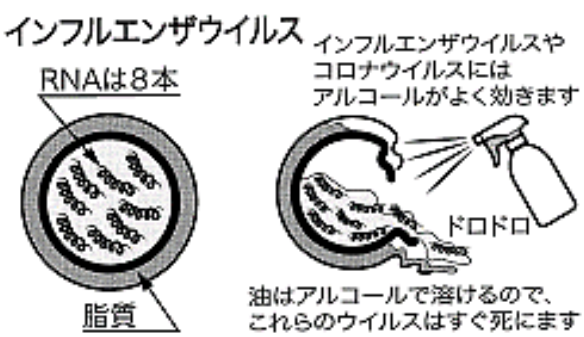
消毒液の使用方法・特徴

アルコール
- ○即効性がある
- ○すぐ蒸発し、残留なし
- ○よごれを落とす効果もある
- ▲プラスチックとゴムを劣化させる
- ▲ノロウイルスへの効果が劣る
- ▲引火性、高価

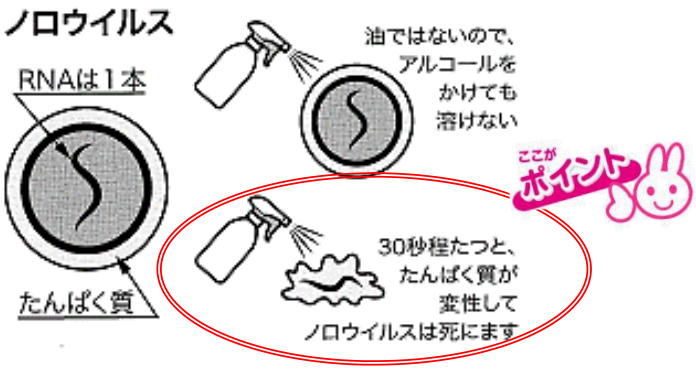
次亜塩素酸ナトリウム
- ○すべての微生物に効果あり
- ○短時間で効果あり、安価
- ○台所用漂白剤なら洗浄効果あり
- ▲金属を腐食させる
- ▲刺激あり、噴霧できない
- ▲脱色、有機物で不活化

アルコールが得意なのは、油の膜（エンベロープ）のあるウイルスで、インフルエンザやコロナウイルスがこれにあたります。アルコールは、油を溶かすため、これらのウイルスに効果があります。（図１）
一方、ノロウイルスにはエンベロープがないため、ノロウイルスを死滅させるためには、アルコールと30 秒ほど接触し、表面のたんぱく質を変性させる必要があります。（図２）
…ということで、**ノロウイルスにもアルコールが有効です！**

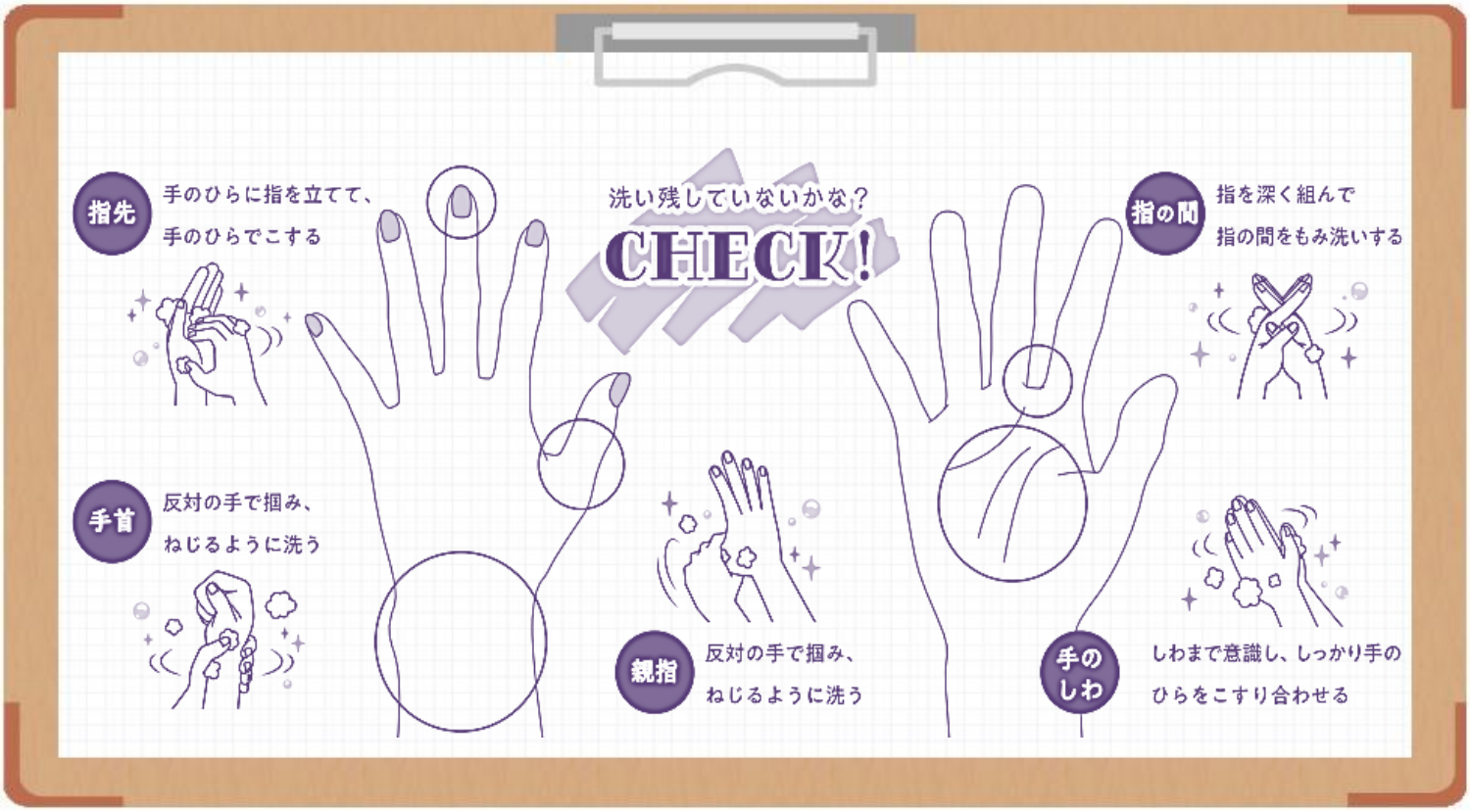
（図１）



（図２）



正しく手洗いしてますか？



生徒保健委員作成１月号

新年あけましておめでとうございます。

2024年になりましたがまだまだ寒い冬は続いていますね。そこでみなさん、お家ではいかがお過ごしでしょうか？暖房やヒーター等での温度管理も大切ですが、冬は湿度管理にも注意が必要です。実は湿度の調節はインフルエンザ等の感染症対策の基本の一つです。部屋の湿度の目安は40%から60%となっています。加湿器を使用するのはもちろん、濡れたタオルを部屋に干すことなどでも湿度を上げることができます。様々な工夫をし、インフルエンザやかぜ等にかかることなく、三学期を元気に過ごしましょう！

D1 中村海都

鼻水の色を見てみよう！

鼻水の色などの特徴は、
体調不良や病気のサインです。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水
ひき始めのかぜの場合に多いです

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水
治りかけのかぜの場合に多いです

鼻水は細菌などを外に出している証拠なのであわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合は注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

JI 木村