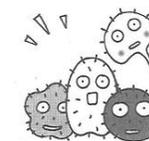




元気だより 1月号

H30. 1. 12 岡山県立水島工業高等学校 保健室

冬休みが明けて、1週間が経ちました。生活リズムは戻ったでしょうか。早寝・早起き・3食きちんと食べるなど、規則正しい生活をして免疫力を高め、インフルエンザを予防しましょう！



かぜ・インフルエンザを予防しよう～手についている細菌調べ～

M1A・M1B・M1C・E1Aの保健委員は寒天培地を用いて手洗いの実験をしました。手のひらに細菌がどれくらいついているか調べました。

洗っていない	水で洗った	石けんで10秒洗った	石けんで30秒洗った	石けんで30秒洗った
 洗っていない	 水で洗う 1日使ったハンカチで拭く	 石けんで10秒 1日使ったハンカチで拭く	 石けんで30秒 1日使ったハンカチで拭く	 石けんで30秒 制服で拭く
 洗っていない	 水で洗う きれいなハンカチで拭く	 石けんで10秒 きれいなハンカチで拭く	 石けんで30秒 きれいなハンカチで拭く	

～実験の結果～

- ・水で洗うより、石けんで洗ったほうが細菌は少ない。
- ・しかし、石けんで洗っても細菌は残っている。→ていねいに洗うことが大切!
- ・一日使ったハンカチで拭くより、きれいなハンカチで拭いたほうが細菌は少ない。→ハンカチは毎日取り替えること。

きちんと手洗いしてますか？

手は、いろいろな物を触ったり、咳やくしゃみの飛沫(しぶき)を押さえたりするため、手には見えない細菌がたくさんついています。それらの細菌は手から口や鼻を通して、体の中に入っていきます。体の中に入ると、かぜをひいたり、おなかが痛くなったりと、さまざまな病気にかかりやすくなります。手洗いはそうした病気を防いでくれます。

手洗いで気をつけること!

- ① 石けんでていねいに洗う。
- ② 洗い残しがいないかチェック
手首・指のつけね・爪の間
- ③ 手を拭くタオルやハンカチに注意。湿っていたり、汚れていたりするとウイルスが増殖します。



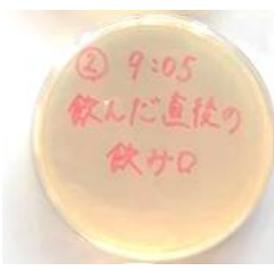
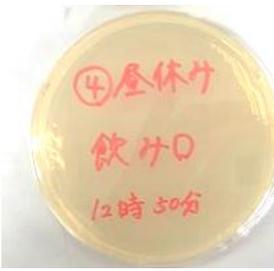
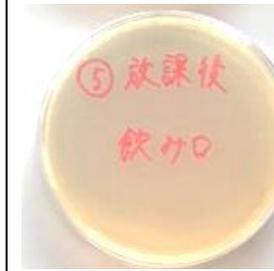
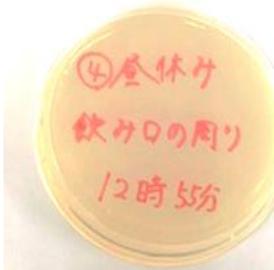
保健委員の感想

- ・洗っていない手はばい菌が多かったが、石けんを使ってもばい菌がついているので洗い方が重要だとわかった。
- ・石けんを使っても完全に汚れが落ちなかったのは意外だった。
- ・石けんで洗った手でも1日使ったハンカチで拭いた手ときれいなハンカチで拭いた手では違いがあった。
- ・ていねいに手を洗うこと、きれいなハンカチを使うことが大事だなと思いました。毎日、きれいなハンカチを持って来ようと思った。

かぜ・インフルエンザを予防しよう～ペットボトル飲料の細菌調べ～

E1B・C1・A1・I1の保健委員はペットボトル飲料の細菌を調べました。調べたのは、①中身 ②飲み口 ③飲み口の周りを、朝・昼休み・放課後に菌がどのように変化するのかを調べました。

1. 朝1回飲んだだけの場合

	朝（飲む前）	朝（飲んだ直後）	お昼休み	放課後
中身（液）				
飲み口				
飲み口の周り				

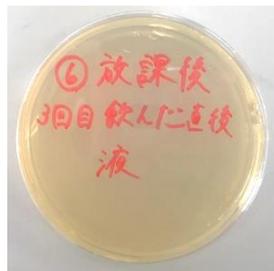
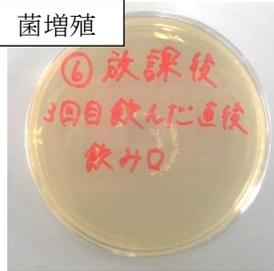
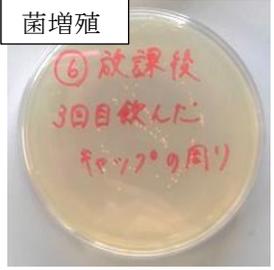
◎結果◎

・朝、一度だけペットボトル飲料を飲み、その後、飲んだ直後、お昼休み、放課後と菌の変化を調べたが、どの時間帯も飲む前と変化がなかった。

実験結果より～保健委員の感想（一部）～

- ・菌がすごく繁殖していて、菌の強さが分かりました。回し飲みをすると他の人の菌がついて自分につくので回し飲みはやめておきます。
- ・2回目飲んだ直後はもう飲み口とその周りは菌がついていた。なので、回し飲みをするとこれ以上に菌が増えると思いました。

2. 朝・昼休み・放課後とそれぞれ1回ずつ飲んだ場合

	朝（飲んだ直後）	お昼休み（2回目飲んだ直後）	放課後（3回目飲んだ直後）
中身（液）			
飲み口			
飲み口の周り			
キャップの周り			

◎結果◎

- ・ペットボトル飲料を朝1回飲んだだけでは変化がなかったが、昼休みにもう1回飲んだ直後は、飲み口に菌が現れた。そして、放課後にもう1回飲んだ直後には、飲み口の菌がさらに増え、飲み口の周りにも菌が現れた。
- ・また、放課後に飲んだ時は、キャップの周り(内側)にも菌がはっきりと目に見えるくらい現れた。