東京都立練馬工科高等学校 保健室

令和5年12月21日

# (ま(けんざより



よいお年を!

・ 今年は季節外れのインフルエンザの流行があり、コロナが5類に移行したとはいっても、感染症対策には気 が抜けない年でしたね。

蒙くて乾燥した

※の空気はインフルエンザウイルスなどにとっては

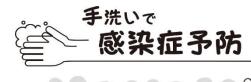
説ましい

った。 す。引き続き、感染症対策を習慣にし、冬休みを楽しんでくださいね。

#### 手洗いは、せっけんを味方に★

せっけんやハンドソープに含まれる"界面活性剤"の分子が汚 れを落とします。界面活性剤は油とも水ともくっつきやすい性質 を持ち、病原菌(ウイルスなど)のついた皮脂をつかまえ、水と 藭がついてタ゚かび上がらせます。

せっけんをたくさん物がたせると、物が手の広範囲を包み込 み、手のしわなどの細かい部分まで行き渡り、別かかでは割の効果 をしっかり発揮できます。



### 洗い残しの多い場所





指先 親指



今日はやけにイライラ…。 ずいみか ぶそく それは睡眠不足のせいかもしれません。

嫌な記憶や感情が睡眠中に整理され ず、次の日に残る

交感神経が優位になり、アドレナリ ンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠 って心と体を休めましょう。ぐ つすり眠れば、朝には「なんで あんなことでイライラしていた

んだろう?」 と不思議に思 えるかもしれ

ませんよ。



## お酒のたばこ





|| ないぞう に じせいちょう あくえいきょう おお | と 内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。 また、若いほど急性アルコール中毒や依存症に もなりやすいとされています。

いほど依存症になるリスクが高く、がんな どの病気になるリスクもあります。誘われても、 はっきりと断りましょう。

誘われる機会が増えるかもしれませんが っきりと断りましょう! 末年始・冬休みは