

* アルコール手指消毒液、正しく使えていますか??

感染症予防のため、各クラスにアルコール手指消毒液を設置しました。アルコール消毒液は間違って使用すると効果が薄くなってしまいます。正しく使用し、感染予防に活用してください!

アルコール手指消毒液はいつ使えばいい?

→石けんで手洗いをを行った後、水分を十分に拭き取ってから使用します。手が濡れている状態だとアルコール濃度が低下してしまうため、効果がありません!



たくさん使えば使うほど殺菌効果が高い?

→学校で使用しているウェルパス手指消毒液の1回使用量は、1プッシュ (3mL) です。大量に使用すると手荒れの原因にもなってしまいます。むやみに使用するのではなく、使用量を守ってください。

アルコール消毒をすれば手洗いなくてもOK?

→アルコール消毒液は必ずしもすべての細菌やウイルスを殺菌できるわけではありません。例えばノロウイルスに対する効果は薄く、アルコール消毒液を使用しても殺菌できません。感染予防に最も効果的なのは、石けんでの手洗いです。食事前・トイレ後などは消毒だけで済ませず、必ず手洗いをしましょう!



消毒液の残量が少なくなったらクラスの保健委員へ声をかけてください!



第2回ランチンセミナーが行われました!

10月19日(木) 昼休み(2年生対象)

「睡眠と生活リズムで脳が変わる」

～内容の一部をご紹介～

- 睡眠には記憶を定着させる働きがある
- 24時までには眠り始める
- 脳を休ませる時間は最低でも6時間必要
- 学習後に別の情報をインプットしない
- 朝活のすすめ
起床後に復習する(記憶をさらに強化)

資料は保健室にあります★

参加した生徒の感想:

寝る前に学習、起きて学習することでより勉強の効率が上がることが知れてとてもためになりました。また睡眠を適切な時間にとることでストレス軽減できるので寝ようと思いました。

