



令和2年2月18日
生徒指導部 保健
文責 佐々木

今年の2月は4年に1度の「うるう年」です。1年の長さは太陽の周りを地球が回るのにかかる日数ですが、毎年約6時間のずれが生じています。それを調整するために4年に1度、2月を29日までにすることで時間のずれを戻しています。実はうるう年は正確には”必ず4年に1度”というわけではないようです。気になった人は調べてみてくださいね。

感染症対策のために、正しい手洗いを身に着けよう！

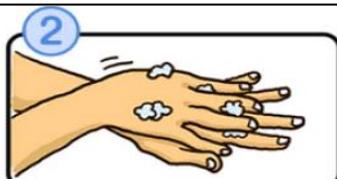
インフルエンザをはじめ、最近話題の新型コロナウイルスなど様々な感染症の予防の基本は「手洗い」です！

正しい手洗いできていますか？水で流すだけ、指先を濡らすだけ、なんて人はいませんか？

ちゃんと洗えていると思っていても意外と洗えていない場合もあります。正しい手洗いを身につけましょう！



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

Point 1

時計やアクセサリははずす。

Point 2

汚れや菌がたまるので、爪は短くきっておく。



Point 3

しっかり流した後は、清潔なハンカチで拭く。

服や髪で水気をとるのは×



※厚生労働省ホームページ

洗い残しが多い！
特に意識して洗おう！



最後にアルコール消毒液をワンプッシュ、両手にすりこむと、さらに Good！

ハンドソープは教室棟トイレと手洗い場に1つずつ、アルコール消毒液は教室棟各階1か所（手洗い場）おいています。ぜひ活用してください。なくなったら保健室に補充に来てくださいね。

3月3日は耳の日です！

自分の声？ 誰かの声？

録音した自分の声が普段と違う、でも他の人からは「同じ」と言われる…そんな経験をしたことがありますか？ 実は、音には2つの伝達経路があります。

- ① 気導音…耳から空気の振動が伝えられて聞こえるもの
- ② 骨導音…骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの

声をそのまま聞くと気導音と骨導音が同時に、録音すると気導音のみになり、違って聞こえるのです。



耳を大切に！イヤホンを使う時は、音量は控えめに。