

感染症を予防しよう！

保健安全委員 だより

R2.1.17

なんといっても第1は…手洗い！



Q: なぜ、感染予防に手洗いが一番有効なの？

A: 感染している人が咳やくしゃみをおさえた手でドアや机、階段などを触ると、その部分にウイルスがつきます。その部分を別の人が触り、その手で自分の目や鼻や口を触ると、その粘膜からウイルスが体内に入り、感染します。そのため、石けんを使った正しい手洗いで、ウイルスや細菌を洗い流すことが効果的なのです！



実際にやってみました…意外と洗えていないところ多し！

手洗いの実験をしました。手に、ライトにあてると光る特殊な薬を塗りこみ（これをウイルスや汚れにみたくて）、いつも洗うように液体石けんを使って手を洗ってみました。手を拭いてから、ライトに当ててみると…つめの周りや手の甲、親指のまわり、指のしわの間などたくさん洗い残しが見つかりました！

右の図が洗い残しの多い部位です。つめ、指先、ゆびの間は、要注意！

正しい手洗いの方法をウラにのせています。液体石けんを使って、しっかり泡立て洗いましょう。

給食前には、速乾性手指消毒薬（各クラスにあるスプレー式アルコール消毒）をつけて手をこすればバッチリです！



トイレ行った時を考える

便をして、おしりをふく時、何枚重ねたら菌がつかなくなるでしょうか？

→ 答え:36枚です。

そこで、トイレに行った時のことを考えてください。おしりをふく→手に菌がつく→菌をつけたまま服を整える→水を流す→ドアをあける…十分な手洗いをしなければ???

手を洗わずに髪をさわっている人いませんか？

これは1つの例ですが、これぐらい私たちの身のまわりには眼に見えないウイルスや細菌がいっぱいいるのです。とても大切なことは

- 汚い手を顔にもっていかないこと
- ヒトは、目や鼻や口から直接たくさん細菌が入ると病気になる可能性が高い。

触る前に手がきれいかどうか一度考えてください！

第2に大事なものは…せきエチケット(マスク)

Q: なぜ、マスクなの？



A: インフルエンザは、患者が咳やくしゃみ、話しをするとツバなどの飛沫が飛び、これを吸い込むことで感染します。感染する期間は、熱の出る少し前から始まり、完全に熱が下がってから2日間はウイルスを出すので要注意です。マスクはほかの人への感染の広がりを防ぐために有効です。自分が治ればそれでいいのではなく、人にうつさないという“思いやりの気持ち”が感染を防止します。

第3に大事なものは…教室の換気(空気の入れかえ)

Q: なぜ、換気が必要な？

A: 教室の空気は、目に見えないちりやほこり、人の呼吸から吐き出された二酸化炭素やウイルスなどで汚れています。換気をきちんとしていないと、空気がどんどん汚れていき、インフルエンザなどの感染が増えたり、脳が酸素不足になり集中力が低下したりして、学習の効果も下がります。

換気をする際の注意 保健安全委員の呼びかけにご協力をお願いします！

- ✓ 休み時間毎に、2分間の換気をする
- ✓ 廊下側のドア・窓と運動場側のすべての窓を開ける！（全て開けると早く一気に入れ替わるよ）
- ✓ できれば授業中も、廊下側の天窗を前と後ろの2ヶ所、10cmくらい開けておこう