

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2020年12月1日

12月保健努力目標
☆冬を元気に過ごそう

出典:少年写真新聞社 中学保健ニュース第1800号

石けん手洗いで新型コロナ感染を防ぐ

指導/浜松医療センター 感染症内科 部長 矢野 邦夫 先生

新型コロナウイルスの感染を予防するためには、ウイルスがどういう経路で感染するのかを理解し、それに合わせた適切な予防策を講じることが大切です。

新型コロナウイルスの感染経路

新型コロナウイルスは、^{ひまつ}飛沫感染と接触感染で感染します。飛沫は、せきやくしゃみだけではなく、近距離での会話などでの感染例が多くあります。接触感染は、ウイルスがついた共有のものなどを触った手で自分の鼻や口などを触ることで感染します。



飛沫感染を防ぐ

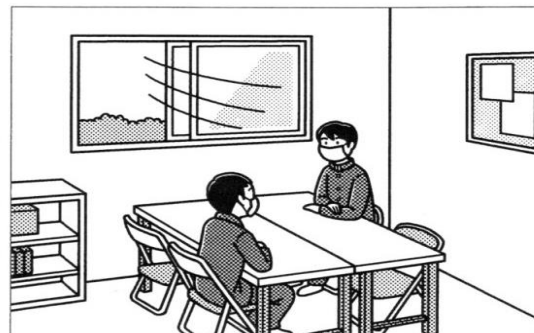
濃厚接触を避ける

飛沫感染を避けるには、感染者との濃厚接触を避ける必要があります。濃厚接触とされるのは、「感染者から1m以内」、「感染者も自分もマスクをしない」、「15分以上一緒にいる」ような状態です。感染予防のためには、こうした状況にならないようにしましょう。

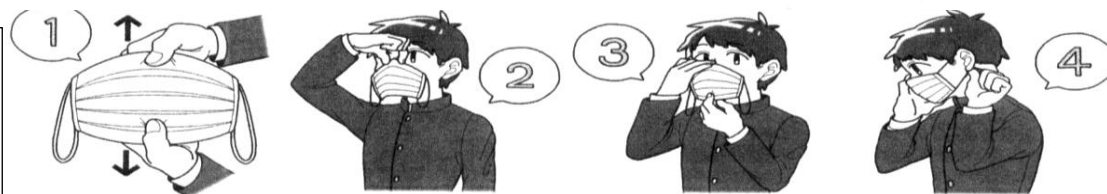


3密の回避

飛沫感染対策としては、換気の悪い密閉空間、多くの人が集まった密集した場所、近い距離で会話をする密接した場面を避けることが大切です。新型コロナウイルスは、空気感染はしないと考えられているので、密閉、密集、密接の3密を避けることで、感染のリスクを下げるができます。



正しい マスクの 付け方



1. マスクを伸ばす
2. 上部分を鼻に合わせる
3. 顎の下まで伸ばす
4. 顔にフィットさせながら、耳にひもをかける

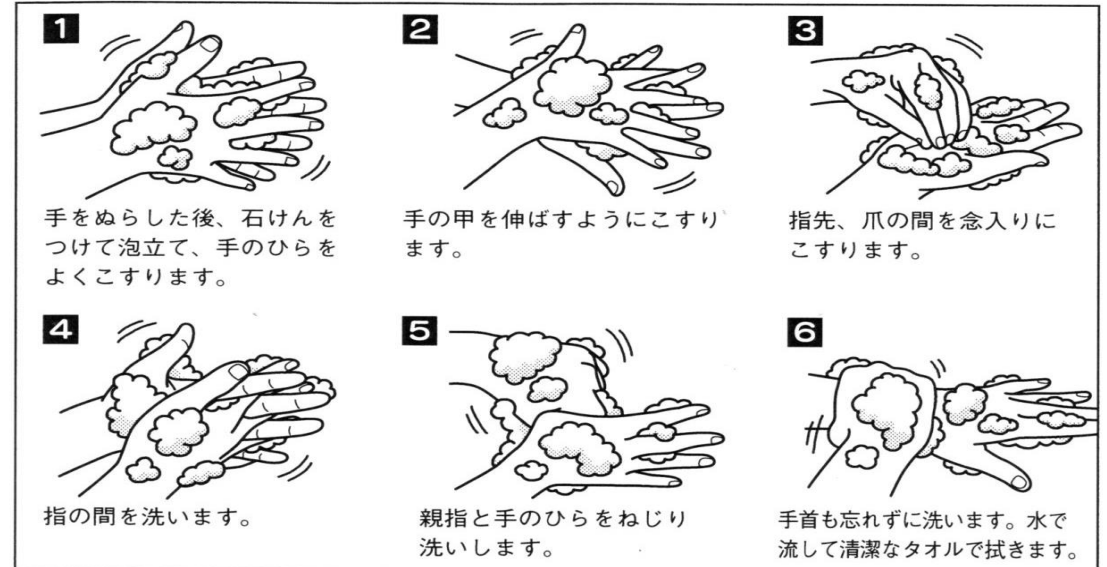
12月に入りました。本格的な冬に向かっていきますね。みなさんも知っているように、新型コロナウイルスの感染症者が拡大しています。この時期、インフルエンザも流行しはじめます。もう一度、基本的な感染症対策を確認してみましょう。そして、一番大事なそれはそれを**実践すること**です！！

習慣になれば、決して難しいことはありません。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、寒さに負けず、残りの2学期を元気に過ごして下さい。

接触感染を防ぐ

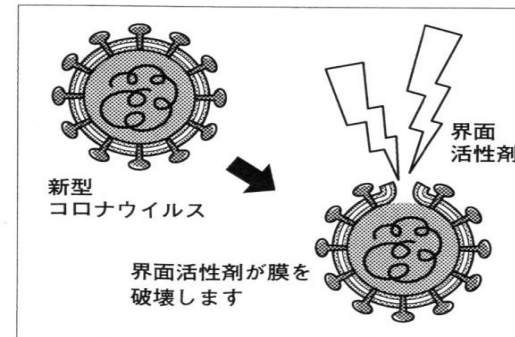
石けん手洗いでウイルスを洗い流す

接触感染対策としては、外出の後や食事の前などに手についているかもしれないウイルスを、石けんを使って洗い流すことが大切です。



界面活性剤でウイルスの膜を破壊

石けんに含まれる界面活性剤は、新型コロナウイルスの感染力をなくす働きがあります。石けんを泡立てるとより効果的なので10～15秒ほど泡立ててからしっかりと洗い、15秒ぐらいかけて洗い流しましょう。



手洗いができないときは アルコール消毒を

接触感染対策としては、石けん手洗いが基本ですが、手洗いができない状況では、手指のアルコール消毒も有効です。アルコールの成分であるエタノールは、濃度70%～95%のものを選びます。手洗いとアルコール消毒の両方をする必要はありません。

