

ほけんだより

臨時増刊号



愛知県立岡崎西高等学校
保健室

今回のほけんだよりでは、『感染症対策』についてお話しします。既に知っていることもあるとは思いますが、改めて正しい感染症対策の知識を身につけ、自らの健康を守っていけるようにしましょう。

《感染症対策のために今出来ること！》

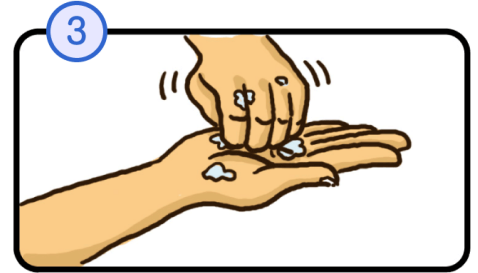
①正しい手洗い方法を身につける



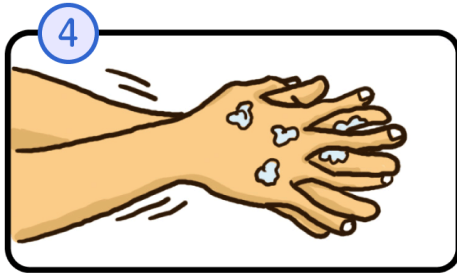
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



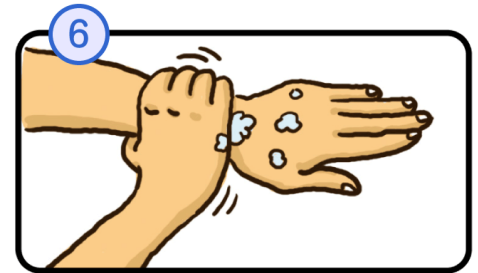
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。



POINT

使用するせっけんは、「薬用」と明記されている抗菌性のものがより望ましいです。また、洗った後にアルコール消毒をするとさらに良いでしょう。その際には、アルコールを手が乾くまでよくすり込み、生乾きのままにならないようにしましょう。

②マスクを正しく身につける

装着方法



ノーズクリップを上にして、マスクを顔に当ててください。



左右のゴムを左右の耳にかけ、マスクを固定してください。



マスクを上下に引っ張り、鼻と顎を覆ってください。



ノーズクリップを鼻に合わせて曲げ、顔に密着させてください。



POINT

ゴム紐は外側、ひだのあるタイプのマスクは、ひだを下向きになる状態でひだを伸ばして使用します。また、マスクを外す時は、表面には人のせきなどの飛沫によりウイルスが付着している恐れがあるため、紐の部分だけ持ってマスクを外すようにしましょう。



こんなマスクの付け方は要注意！！意味がありません！

ノーズピースとプリーツ(ひだ)を合わせていない。



鼻の横の隙間から入ってしまう。

口だけを覆い、鼻は出ている。



自分の咳などが飛散しない効果はあるが自分の保護ができない。

着用していたマスクを顎にかける。



顎の部分には飛散物が付着している恐れがあり、それがマスクの内側についてしまう。

ゴムひもが緩い。



肌との接着面の数ヶ所に隙間ができ入ってくる。

③正しい咳エチケットを身につける

他の人への感染を防ぐために、正しい咳エチケットを身につけましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



①マスクを着用する(口・鼻を覆う)

鼻から顎までを覆い、隙間がないようにつけましょう。



②ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

ティッシュ:使ったらすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ:使ったらなるべく早く洗きましょう。



③袖で口・鼻を覆う

マスクやティッシュ・ハンカチが使えない時は、袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

こまめに手を洗うことでも病原体が拡がらないようにすることができます。

咳は1回で約10万個のウイルスが2m飛び、くしゃみはウイルスが3m飛び、その時速は約300kmとも言われています。何もせず、咳やくしゃみをする、しぶきと同時にウイルスが飛散し、周りの人に移す可能性が大きくなります。また、手で口元を覆い、咳やくしゃみをする人もいますが、その場合、手に直接ウイルスが付着し、その手で色々な物を触ることによって、物を介し、他の人にウイルスを移してしまう可能性があります。

1人1人が正しい咳エチケットを身につけ、感染症予防に努めましょう。

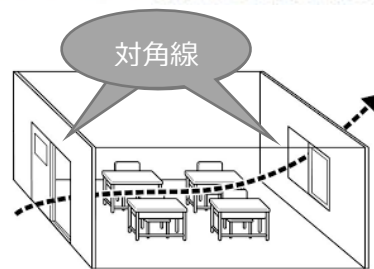
④部屋の換気・加湿をする

室内の環境整備をすることも、感染症予防につながります。

◎積極的に換気をする◎

十分に換気を行い、新鮮な空気と入れ替え、室内のウイルス等を少なくすることが重要です。特に大勢の人がいる教室のような空間では、定期的に換気を行いましょう。

効率の良い換気を行うため、空気を取り入れ口と出口ができるだけ対角線となるように、窓を開けるなど工夫します。また、冬場は外気が冷たいため、どうしても換気の回数が少なくなりがちですが、特に注意して1時間ごとに必ず室内の空気を入れ替えましょう。

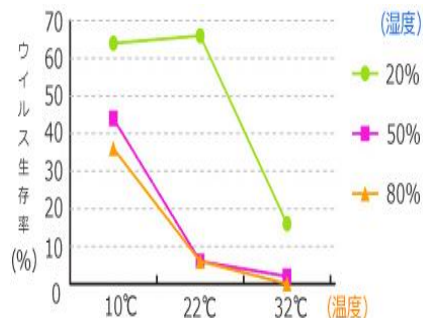


◎適度な湿度を保つ◎

一般的にウイルスは湿度に弱いと言われていることから、湿度管理が重要です。インフルエンザウイルスで言えば、湿度50%以上でウイルスの生存率が下がってくるため、湿度を50~60%に保つよう心がけましょう。また、湿度が低いと、鼻・のど・気管にある粘膜の繊毛の働きが弱り、ウイルスによる感染が起こりやすくなることも知っておきましょう。

すぐ出来る加湿方法として、水の入ったコップを置く、濡れたタオルを干す等があります。自分に出来る方法で、適度な湿度を保ちましょう。

インフルエンザウイルスと温度・湿度の関係



生徒の皆さんへ

不要不急の外出、不特定多数の人が集まる場所への参加等はできるだけ避けるようにしてください。感染症等の詳細については、厚生労働省のHPを参考にしてください。