

石けんたより2月

愛媛県立川之石高等学校
保健室—2月号—

みなさんも毎朝、健康観察をして登校していると思いますが、どのような症状を確認していますか。体温を測るだけでなく、喉に痛みはないか、だるさはないかなど、様々な視点から健康観察を行うようにしましょう。発熱や咽頭痛等の風邪症状が少しでもある場合は無理をせず、医療機関受診や自宅で療養するようにし、体調が良くなってから登校するようにしましょう。また、同居家族の人に風邪症状がみられるような場合も、自分の体調に異変はないか様子を見るなどし、健康観察を行ったうえで登校するようお願いいたします。



～新型コロナウイルス感染症の感染経路として、飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です～

接触感染について

接触感染とは、ウイルスなどの病原体を含む唾液や分泌物、排泄物などが手に付着し、その手で目や鼻、口を触ることにより、粘膜から感染するものです。

【感染経路】

様々な場所にウイルスが付着している可能性があります。しかし、ウイルスは目に見えないため、手で触ってしまうことがあるかもしれません。特に教室やトイレの入口サッシ・ドアノブ、スイッチ、手すりなど不特定多数の人が触る箇所は、ウイルスが手に付く可能性が高くなりますね。知らない間にウイルスが手に付いてしまい、ウイルスが手に付いた状態で目や鼻をこすったり、口を触ったりすると、目や鼻、口の粘膜からウイルスが体に入り感染します。

ウイルスの入り口は **目・鼻・口**



【予防方法】

1 石けんでの手洗いや手指消毒を徹底する。

もし、手にウイルスが付いてしまったとしても、石けんを使用した手洗いや手指消毒をすることで、ウイルスを洗い流したり、ウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせたりすることができます。洗った後に手を拭くタオルやハンカチは、他の人との共有はしないようにしましょう。

～手洗いをする6つのタイミング～

- 外から教室に入るとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 昼食の前後 ○清掃の後 ○トイレの後
- 共有のものを触ったとき

学校の液体石けんは、消毒・殺菌効果があります。泡立てて、しっかり洗い流すことでより効果を発揮します。

～手洗い・手指消毒のポイント～

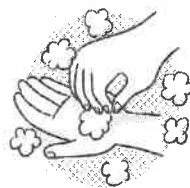
手の平ばかり意識した手洗いや手指消毒になっていませんか。指先や爪、親指は、物に接触する機会が多いにもかかわらず、おろそかになりがちな部位です。指先や爪、親指、指の間も忘れずに行いましょう。

忘れないで!

手洗いの“ウイークポイント”

指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



手指消毒

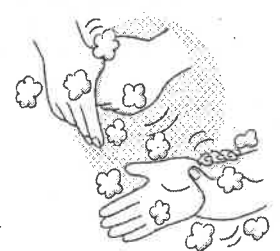


指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



2 マスクを正しく着用する。

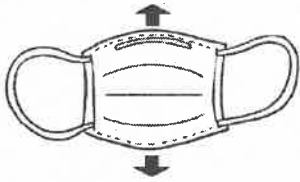
マスクを正しく着用していない状態で咳やくしゃみをしたり、話したりすると、飛沫に含まれるウイルスが机や本などみなさんの周りにある物に付着します。そのウイルスの付いた物を触ることで手にウイルスが付いてしまい、接触感染につながります。また、使用済みマスクにはウイルスが付着している可能性が高いので、捨て方を工夫することで、感染のリスクを軽減することができます。

正しいマスクの着用及び捨て方は裏面へ

おさらいしよう! マスクの使い方

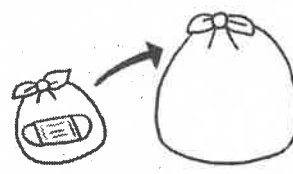
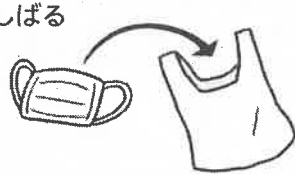
着け方 (一般的な不織布マスク)

- ① プリーツ (ひだ) を上下に伸ばし、広げる
- ② 顔にあて、鼻の部分を曲げて合わせ、顎の下まで伸ばす
- ③ 耳ひもをかけ、すき間ができないように全体を顔に合わせる



外し方・捨て方

- ① ひもを持って外す
- ② ビニール袋に入れて、口をしぼる
- ③ 袋ごとゴミ箱・ゴミ袋へ捨てる



【マスクの取り扱いについて注意すること】

○一般的なマスクでは不織布マスクが最も高い効果をもつため、不織布マスクが望ましいです。

○鼻と口を確実に覆うようにしましょう。※鼻出しマスク・顎マスクは不適切。

○マスクを外す際には、ゴムひもをつまんで外し、手指にウイルス等が付着しないよう、なるべく表面には触れず、内面を折りたたんで清潔なビニールや布等に置くなどして清潔に保ちましょう。

○マスクを破棄する際にも、マスクの表面には触れずにビニール袋等に入れて、袋の口を縛って密閉してから破棄しましょう。また、その後は必ず石けんで手を洗うようにしましょう。

○マスクを着用しない状態での会話は避けましょう。

換気について

どの教室も常時換気ができていることは、先月の保健だよりでもお知らせしたところです。引き続き、対角となる2方向の窓や戸を開け (開ける幅は10~20cm)、常時換気に努めましょう。ここで、新型コロナウイルス感染症の予防効果を高めるには、常時換気に加えて、定期的に窓や戸を全開にして空気の入れ換えをすることが必要なことが分かってきました。休み時間には窓や戸を全開にし、積極的に空気の入れ換えを行いましょう。

新型コロナウイルスについて etc.

◇新型コロナウイルスの生存時間はどのくらいだと思いますか。空気中では3時間。ボール紙の表面では24時間。プラスチック・ステンレスの表面では48~72時間だそうです。(そんなウイルスを数十秒で消滅させられる方法が石けんでの手洗いですね。)

◇スーパーコンピューター「富岳」を使った研究で、新型コロナウイルスのオミクロン株は、マスクをした状態であっても50cm以内に近づいて会話をすると感染リスクが高まること分かりました。マスクを着用して15分間対面で会話した場合の平均感染率は50cm以内だと約14%ありますが、1m以上離れると平均感染率はほぼ0になるそうです。(マスクを着用していてもソーシャルディスタンスを保つことが大切ですね。)

さよなら ウイルスくん

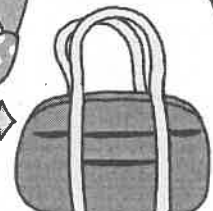


カバンの中に

“プラス1”



予備のマスクをケースに入れておく



ハンカチや複数枚持つ