

# ほけんだより

おうちの人と一緒に  
読みましょう。

河井小学校 R2.1.30  
No.15 文責 岡田

感染対策は、



## 「咳エチケット」「手洗い」「人ごみに行かない」

本校では1月中旬から1週間ほど、インフルエンザA型の罹患者が7人、溶連菌感染症が4人いましたが、今週に入ってから、どちらも発生していません。しかし、集団風邪による学級閉鎖等は毎日のように新聞の記事に載っています。インフルエンザは、本校ではA型しか入ってきていませんが、他ではB型も検出されていて、これからも油断はできません。

連日、テレビや新聞等で『新型コロナウイルス』に関連した肺炎が話題に上っていますが、感染対策としては、インフルエンザと同様、「咳エチケット」「手洗い」「人ごみに行かない」等です。ここでもう一度、これらの予防の徹底をお願いしたいと思います。

### 「咳エチケット」



#### 「せきエチケット」とは ...

せきやくしゃみをして、かぜのウイルスなどをまきちらさないように、こころがけるべきエチケットのことです。

☆せきやくしゃみをする時は、人から顔をそむけてしましょう。



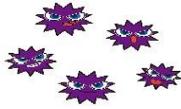
☆マスクをつけていない時は、口や鼻をうででふさぎましょう。



☆手のひらで口もとや鼻を押さえると、その手でさわったものにもバイキンを広げてしまいます。その時はすぐに手を洗うことです。



# せっけん手洗い 30 秒で



## 菌は86%減少！

ある調査では、30 秒かけてせっけんで手洗いをし、手洗い前と手洗い後の手の平の生菌数を比較したところ、手洗い前は 723 個確認された生菌数に対して、徹底した手洗い後は 98 個となり、雑菌が約 86.4%減少したことがわかったそうです。30 秒間手を洗うことは、長いと感じると思いますが、菌を洗い落とすには、必要な時間です。指の間や親指、手のひらのシワ、手首など、洗い残しがちなポイントは、念入りに洗うことをおすすめします。アルコール消毒も効果はありますが、よく乾かさないうぬれたまま他の物に触るとかえって菌がついたりします。また、敏感肌の方は、頻繁に使うと肌荒れを起こしますので気をつけてください。



## 「人ごみに行かない」

インフルエンザが流行っている今の時期は、できるだけ人の集まる場所や繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず人混みに入る場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。