

# ほけんだより

令和2年4月6日  
能美市立根上中学校  
保健室

## 【手洗い】 毎日きれいなハンカチやタオルを持って来よう!

手洗いによる細菌数の減少

手洗い時間	手に残っている細菌の減少数
15秒	1/4~1/13
※30秒	1/60~1/630



小林寛伊監訳

『医療現場における手指衛生のための  
CDC ガイドライン』



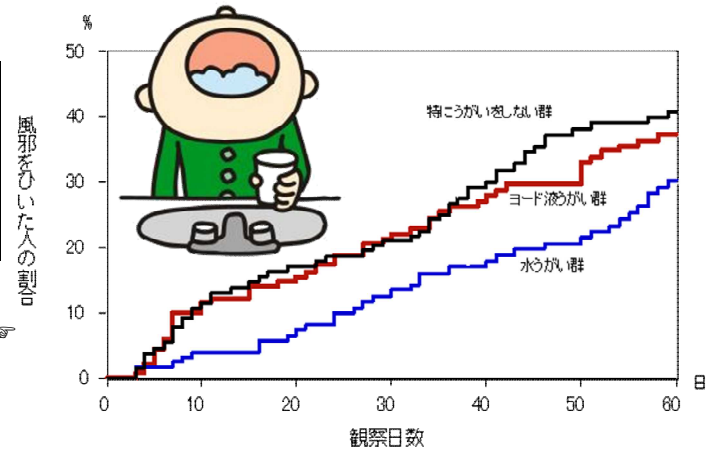
## 【うがい】

うがいによる口腔内の細菌量の変化

生理食塩水でのうがい	のどの細菌数	うがい前との比較
うがい前	290万個	—
うがい後	75万個	1/4に減少
うがい1時間後	74万個	1/4を維持

『感染症学雑誌』1995;69,2:136 改変

里村一成,川村孝,うがいによる風邪予防の効果,  
MedicalPractice,23(8):1460-1461,2006



### <効果的なうがい>

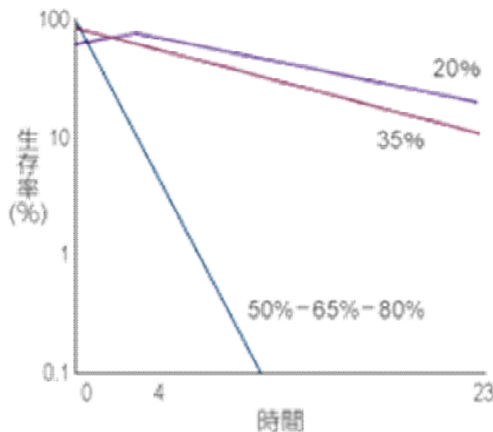


- ① **ブクブクうがい**  
水（うがい液）で  
口の中をよくゆすぐ。  
10秒くらいを2、3回。

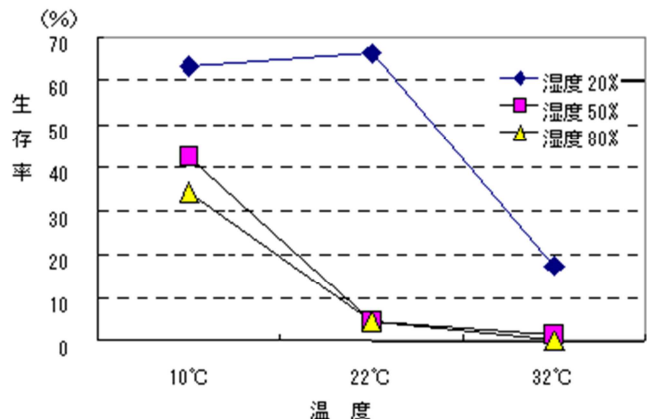
- ② **ガラガラうがい**  
上を向いて、なるべく喉の奥まで  
届くように、「ガラガラ」と音を出す。  
15秒くらいを2、3回。



## 【換気】



インフルエンザウイルスの生存率  
(Harper.1961)



インフルエンザウイルスの生存率の時間的変化と  
相対湿度の関係実験 (Harper.1961)

## <根上中学校流換気の方法>

※先生方の指示に従って行いましょう！！

- ・ 授業開始時、5分間の換気は必ずいます。(給食準備中やそうじ中も)
- ・ 換気時は、教室の窓・出入口のドア、廊下の窓を開けます。
- ・ 授業中は適宜行います。(寒くなければ開けっ放しも可)
- ・ 部活動時は顧問監督のもと、最低1時間に1回、5分間行います

## 【咳エチケット】

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



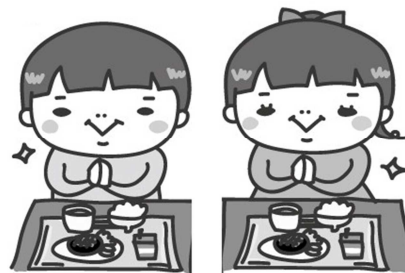
## 【マスクの着用】



「咳エチケット」は、感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえること。特に電車や職場、学校など人が集まる場所で実践することが重要。

## 【給食】

- ・ 手洗いの歌を流します。曲に合わせて手を洗いましょう。うがいもお忘れなく！！
- ・ 配膳車を教室に持っていくのは、身支度を整えた給食当番とします。エプロン・参加各金をお忘れなく！！
- ・ 手洗い後は、自分の席で静かに待ち、セルフ方式で少人数ずつ取りに行きましょう。
- ・ 机は向かい合わせにせず、給食中の会話は控えましょう。



## 【その他】

- ・ 朝の検温を徹底しましょう。でたらめな検温結果を報告することは、感染症予防の観点に反します。毎日正しく検温を行いましょう。
- ・ 冷水器は使用できません。こまめな水分摂取は感染症予防にもつながるので、毎日水分を持ってきましょう。(回し飲みはもちろんダメです！)
- ・ 他学年との余計な接触を避けるためにも、移動教室への移動方法は、他学年の廊下の前を使わないようにしましょう。

