

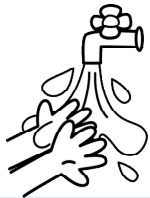


ほけんだより

令和3年1月14日
能美市立根上中学校
保健室



全国的に感染拡大が心配される新型コロナウイルス感染症。石川県や能美市でも、感染が報告されています。3学期が始まり、さらなる安心・安全な学校生活となるよう、根中生ひとりひとりが感染予防に努めましょう！



手洗い



手洗いは
基本中の基本！！

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

手洗いで洗い残しやすい部分

手の甲側



手のひら側



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌、80:496-500(2006)

5つの手洗いのタイミング

外から
帰ったとき



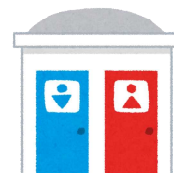
咳やくしゃみ、
鼻をかんだとき



食事の前後



トイレのあと



不特定多数の人が
触れるものに触ったあと





マスクの着用



マスクは、その日の体調やリスクを考慮して、種類を選ぶのがよいでしょう。自分なりに工夫してみてくださいね！

◆マスクの効果 (スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			
		不織布マスク 	布マスク 	ウレタンマスク 	
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%*2
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%*2	60~70%*2

●実験 (マスクは厚生労働省が示す正しい着用方法にもとづいています。)

さまざまな素材のマスクを着用した人類モデルにミスト生成装置を接続し、飛沫の飛散状況をレーザー光を用いて可視化し、カウントしました。吸い込み時の計測は実際に人がマスクを着用。飛沫の直径は 0.3 μm (小さな飛沫) から 200 μm (大きな飛沫) まで計算しています。

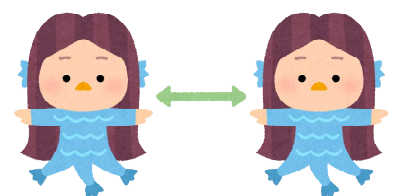
●結果

吹き出し: 飛沫量は不織布、布ともに8割が捕集されます。

吸い込み: 不織布マスクを着用時、マスクと顔に隙間がある場合でも上気道 (鼻から鼻腔、鼻咽腔、咽頭、喉頭) への飛沫量を 1/3 にすることができます。

国立大学法人豊橋技術科学大学 PressRelease2020 年 10 月 15 日
<http://www.tut.ac.jp/docs/201015ikshakaiken.pdf>

注目! 朝の健康観察



感染症は、①病原体 (感染源) ②感染経路 ③宿主の3つの要因がそろって感染します。感染症対策においては、これらの要因のうち1つでも取り除くことが重要になります。

特に学校内での感染拡大を防ぐためには、何よりも外からウイルスを持ち込まないことが重要とされています。そのためにも毎朝の検温・健康チェックの徹底は特に重要で、「新しい生活様式」でも掲げられています。そしてこの体温・健康チェックは、病院や飲食店、スポーツ施設等さまざまな施設で行われており、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために社会全体で取り組んでいます。根中生みんなの健康を守るために、社会を守るために、自分たちができる感染症予防対策に取り組みましょう。

