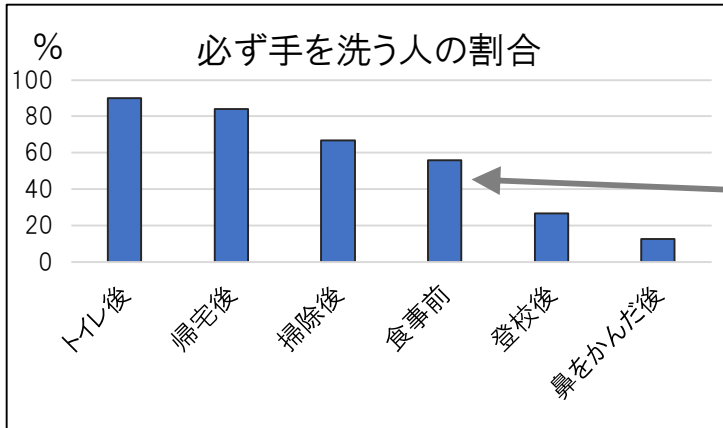


# ほけんだより

石川県立鶴来高等学校  
保健室  
令和2年5月7日

## 危険！！鶴高生の約150人は食事前に手を洗っていない！？



4月初めの新型コロナウイルスの保健指導前に皆さんに回答してもらったアンケートの結果です。

なんと！鶴高生の約150人は手を洗わずに食事しているということがわかりました。

ウイルスがついているかもしれない手で食事をすることはとても危険です。食事やちょっとした間食など、物を食べる前は必ず手を洗う習慣にしてください。

他にも…

登下校中についたウイルスを、帰宅後は家に、登校後は学校に持ち込まないために必ず手を洗うようにしてください。

## なぜ、手洗いが必要なの？

それは、ウイルスが付いた場所を触った手で物を食べると、ウイルスが体内に入って感染してしまうからです。他にも、その手で鼻や口、目を触ることで感染リスクが高まります。だから、こまめに手を洗って、手についたウイルスを落とすことがとても大切なんです。

多くの人が触る場所はウイルスが付いている可能性大。



鼻・口・目を触っても感染する



## 手洗いで、こんなにウイルスが落とせる！

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)

なんと！！ウイルスが1/1000個に。

丁寧な手洗いは1回に約30秒かかるよ。

特に意識して洗うのはこの5カ所



聖路加国際病院感染管理室  
坂本史衣さん監修

# もう誰が感染しているかわからない…。 全員が、「自分は感染者」という意識をもって行動することが大事。

新型コロナウイルスは「無症状感染者」が多く存在します。(日本国内でも約8～17.9%存在する。)

「無症状感染者」とは、感染しても症状が出ない人のこと。

症状は出ていなくても実際には感染していて、周囲の人にうつしてしまうおそれがあります。

もう誰が感染者かわからない状態です。

みんなが、「自分は感染者」という意識をもって行動することが大切です。

至近距離(目安:1m)で、人と会話したり、食事をすることは避けるようにしてください。



## 感染予防のために免疫力をUPしよう！！

感染症予防には、免疫力を上げることがとても大切です。

今回は、家庭科の川崎先生に免疫力を上げるワザをちょっときいてみました～。次回は〇〇先生です(^▽^)/

家庭科

### ☆川崎先生の免疫力UP術☆

『食べて、寝て、よく笑う！』

#### 1. 食べる

味噌汁、納豆、ヨーグルトといった発酵食品をとるようにしています。朝食でこの3つを食べた日は朝から体が軽く感じます。

#### 2. 寝る

決まった時間に子供と一緒にベッドに入ります。とにかくたくさん寝たいので、コーヒーやスマホいじりは極力避け、家事やウォーキングで体を疲れさせ、ぐっすり寝ます。寝る直前が一番幸せ♡

#### 3. よく笑う

家族と話して笑い、職場で先生方とコミュニケーションをとって笑い、テレビを見て笑い、ゲームで勝って笑い……たくさん笑ってスッキリしています。

以上、3年に1回くらいしか病気になる川崎の免疫力をあげるワザでした。



## ★マスクの配布について★

文部科学省から布マスクが届きました。不良品の場合は取り換えるので、学校再開まで保管しておいてください。