



長く休校が続いていますが、みなさんどのように過ごしていますか。相手が目に見えないウイルスであるため、少なからず不安を抱えていることと思います。でも、それは自然なことです。落ち着いて、今自分にできることを少しずつ積み上げていくことが大切です。小さなことでも何か一つでも「できたこと」を見つけて、自分で自分をほめてみてください。だんだん心が軽くなってきますよ。

新型コロナウイルス 一緒に乗りこえよう号

今私たちにできること、その一つに『感染症対策』があります。具体的に言うと、「自分が感染しないこと」、「感染を広げないこと」です。保健だより4月号で『感染症対策3つのポイント』について触れました。今回は具体的な方法について、ポイントを押さえながら伝えていきます。

2つの感染経路

①飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみにウイルスが含まれており、それを吸い込むことで感染する。

②接触感染

ウイルスは物の表面で3日程度、感染力を持った状態で残ると言われており、それを触ることで感染する。

手洗いの3つのポイント

①タイミングが大事！

◆外から教室や家に入った時



◆咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



◆食事をする時



②正しい方法で！

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

学校医・平岩先生より

予防のためには手洗いが効果的です。特にこの「指先・爪の間」を丁寧に洗うことが大切です。



養護教諭の感想

仕事柄、手洗いには自信があったのに、やってみると長く感じてビックリでした。

③『ハッピーバースデートゥーユー』を歌いながら！

『ハッピーバースデートゥーユー』を2回歌うと、20秒くらいかかります。

②の正しい方法で20秒手洗いをする事で、手に付着したウイルス量を約0.001%まで減らすことができます。