

# 保健だより臨時号vol.1

令和2年4月  
東京学芸大学附属高等学校

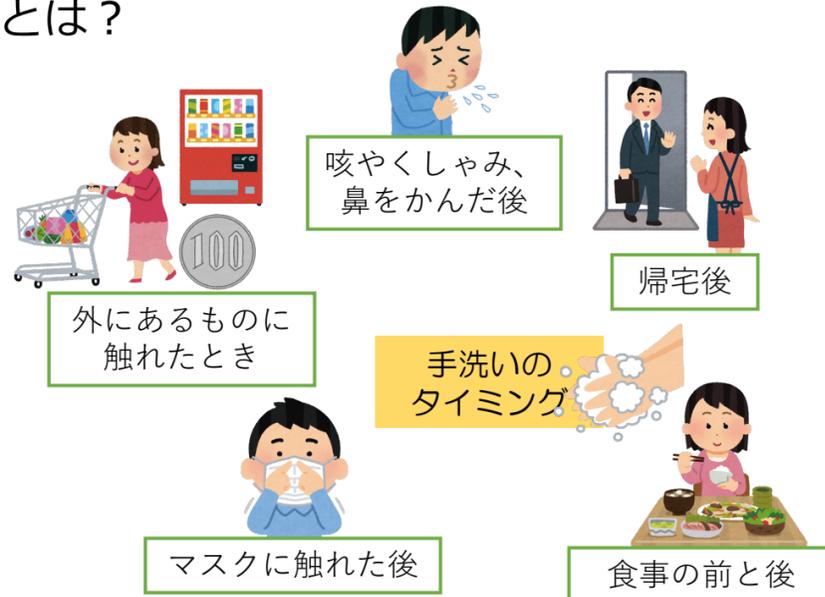
新学期が始まりましたね。春は入学・進級で新しい友達との出会いや新しい生活にワクワクする季節ですが、今年は新型コロナウイルス感染予防に努める季節となりました。戸惑う気持ちもあると思いますが、ここが踏ん張り時、大切な時期です。生徒のみなさん一人一人が「うつらない／うつさない」ための予防対策をしっかりと行っていきましょう。

臨時号では、感染予防のために手洗い、マスクの扱い方などについて紹介したいと思います。

## 予防のためにできることは？

### ★こまめな手洗い

予防をする上で、何より大切なことは手洗いです。帰宅後の手洗いは習慣になっていると思いますが、自宅にいるときはどうですか？  
手洗いがおろそかになっていませんか？  
こまめな手洗いを行うことはとても重要です。  
手洗いのタイミングについて紹介します。



### ★マスクを正しく扱う

外出時や風邪症状があるときなど、マスクはとても身近なアイテムになりましたね。マスクを正しく扱うことも予防のためには大切になります。

#### ⚠️マスクは大事、でも過信は禁物

マスクをしていれば、人が密集している場所や、近い距離で会話を長時間しても大丈夫と思ってはいませんか？  
環境中のウイルスを含んだ飛沫はマスクのフィルターである程度は捕捉されます。しかし、完全に飛沫感染を防ぐことは難しいことが分かっています。人と会話するときなどは2メートル以上離れるなど“ソーシャルディスタンス”を意識して保つことも予防の上でとても大切です。

#### ⚠️マスクの捨て方

- ・マスクのフィルター部分には触れず、ゴム紐部分を持って外す
- ・ビニール袋に入れて、口を閉じてからゴミ箱に捨てたり、蓋つきのゴミ箱へ捨てるのが望ましいです。



マスクの使用時、無意識にマスクを触ってはいませんか？  
特にマスクのフィルター部分はウイルスなどで汚染されています。  
無意識の行動に注意しましょう。  
マスクがズレた時などはゴム紐部分を持って着け直しましょう。

## 🌸手作りマスク

布製のマスクは飛沫飛散の防止や低減に有効です。使用後には洗って繰り返し使えることも利点です。手作りマスクの作り方について、色々な方法がメディアで紹介されていますね。勉強の合間にいい息抜きになるかもしれません。手作りマスクに挑戦してみませんか。とても簡単なハンカチマスクの作り方！縫う作業がないのでお手軽です。文部科学省HPから動画がみれます。試してみてください。

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

## 🌸布マスクの洗い方

布マスクは正しい洗い方を実践し、清潔な状態を保ちましょう。経済産業省HPから動画が見れます。確認してみてください。

<https://www.meti.go.jp/press/2019/03/20200319009/20200319009.html>



### ★消毒液は適材適所で

店頭では、アルコール消毒の商品が品薄となり、なかなか入手することが難しくなっていますね。食器や手すりなどは、アルコールよりも次亜塩素酸や熱水の方が有効です。ただし、次亜塩素酸の消毒液は手荒れや金属の腐食を招くこともあるので、用法用量をきちんと守った上で、ゴム手袋をつけたり、拭いた後に水拭きするなど工夫して活用してください。また、換気も忘れずにしましょう。



## 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

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。



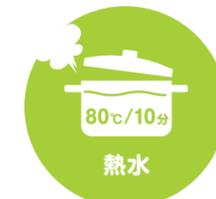
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

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0.01% (数百個)
	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)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



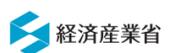
食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



塩素系漂白剤  
(次亜塩素酸ナトリウム)

濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

【注意】  
・家事用手袋を着用して行ってください。  
・濃度は薄めることがあります。  
・換気をしてください。  
・他の薬品と混ぜないでください。



## 🌸さいごに・・・

紹介した予防策は当たり前のこととを感じる人も多いでしょう。できるだけ感染のリスクを下げるためには、そんな当たり前の予防策を複数組み合わせることで確実に実施することが大切です。「うつらない／うつさない」ための予防対策をしっかりと行って行きましょう。また、日々の体調管理のために、朝・晩の検温や体調確認も大切です。毎日、実践してみてください。

