

ほけんだより

柏市立田中中学校 保健室だより
令和3年12月号 文責：養護 中原



12月に入り朝夕の気温が低くなってきました。これからはだんだんと寒さも増してきます。2学期も残すところ、あと2週間となりました。今のところ田中中では風邪、インフルエンザの流行は見られませんが、油断せずに感染症予防をしっかりとしながら、2学期のまとめの時期を元気に過ごしましょう。

～これらの言葉の意味は？～ 似ていますが意味は違います！！

悪い菌に効く！
攻撃ランキング

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

滅菌

めっきん
MEKIN

強さレベル ★★★★★

No. 1

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

菌をある程度退治することです

殺菌

さっきん
SAKIN

強さレベル ★★★★★☆

No. 2

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

菌などを取り除いて数を減らすことです

除菌

じょきん
JOKIN

強さレベル ★★★★★☆

No. 3

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

抗菌

こうきん
KOUKIN

強さレベル ★★★★★☆

No. 4

アイテム例

- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。べつひとくちはなから体の中に入ることも。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、その機会をねらっています。

🕒 ウイルスの生存時間

くきちゆう 空気中 3 時間	がみ ひょうめん ボール紙の表面 24 時間	プラスチック・ ステンレスの表面 48~72 時間
-----------------------------	-------------------------------------	--

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけんびょうで**10秒**もみ洗い
りゅうすいびょうで**15秒**すすぐ
かいて**2回**くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い



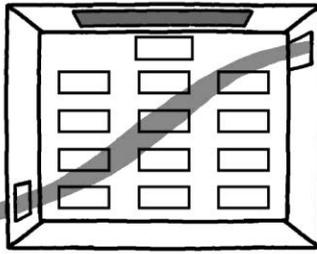
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

カラカラだから…大事です、冬の水分補給



本格的な冬到来。寒さとともに空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行（これらのウイルスの多くは乾燥した環境を好みます）や、お肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつ、「水分補給」を忘れていませんか？

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から『出ていく』水分があまり目につきません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしないでいい…そんなイメージをもっていないでしょうか。でも冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は空調（暖房）でやっぱりカラカラ。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分を補給しましょう！

ちなみに、汗や水分補給といえば熱中症が思い浮かびますが、冬でも熱中症は起こります。『激しい運動』『強めの暖房』が主な要注意ポイントです。対策をお忘れなく。

