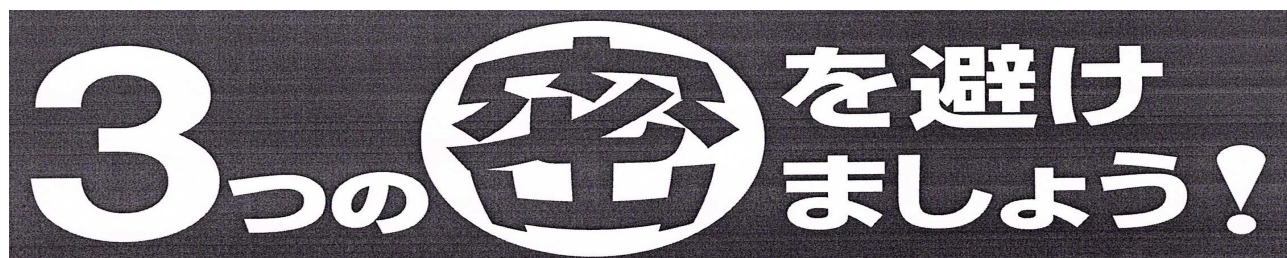


# Health Promotion

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、学校が臨時休業となり1週間が過ぎました。このような状態が続くと、いつも以上にストレスを感じ、様々な症状が心や体に表れてきます。御家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配っていただきますようお願いいたします。(心の健康については、保健だより NO.2を御覧ください。)は生徒だけでなく、保護者の皆様もストレスを感じていると思います。こんな時こそ、一人で抱え込まず、みんなで支え合うことが大切です。心配なことがありましたら、遠慮なく学校に御相談ください。

## 新型コロナウイルス対策…もう一度見直しましょう



①換気の悪い  
**密閉空間**

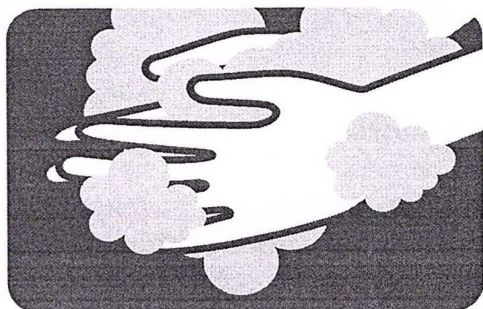
②多数が集まる  
**密集場所**

③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**

### ★身のまわりを清潔にしましょう

《厚生労働省、経済産業省資料より》

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。

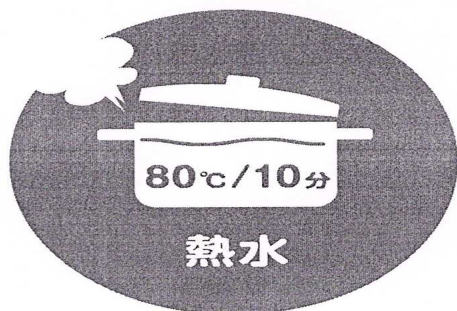
手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

**「手を洗いながらハッピーバースデーを2回歌う時間」が適切な手洗いの長さ**とされています。実践してみましよう！

**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。



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。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

参考

## 0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1 L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。

**今自分たちにできることは、感染拡大予防に努めることです!**