

ほけん дайり



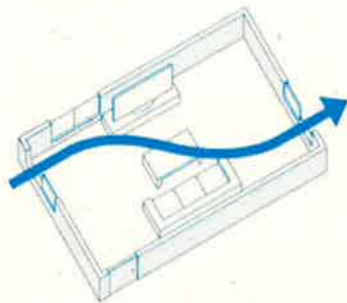
令和2年5月
横浜市立阿久和小学校
校長 菊地 信明
養護教諭 菅井 詩乃

新型コロナウイルス感染症について、日々状況が変わり、不安な思いが募っていることと思います。マスクや消毒などの必要物品の不足もなかなか解消されていません。今できることの情報をもとめさせていただきますので、参考にしてください。

～ 部屋や車内の換気について ～

換気は1時間に1～2回程度、5分程度が望ましいです。

その際には、対角線上の窓を2か所以上明けることで、空気に流れができて有効に換気ができます。



～ 身のまわりの清潔について ～

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。30秒程洗いましょう！（ハッピーバースデイの歌を2回）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	約0.01% (数百倍)
2回すすぐ	約0.0001% (数万倍)

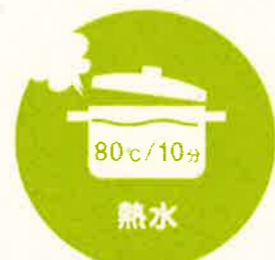
(資料元：感染症学雑誌、80:498-500,2008 自ら作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近なもの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。



塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）の濃度0.05%に薄めた上で拭くと消毒ができます。

- (例) ハイターなら水1Lに対し付属のキャップ1杯(25mL)で0.05%
- ※ 家庭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。



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。

※ やけどに注意してください。

【厚生労働省 経済産業省 HPより抜粋】

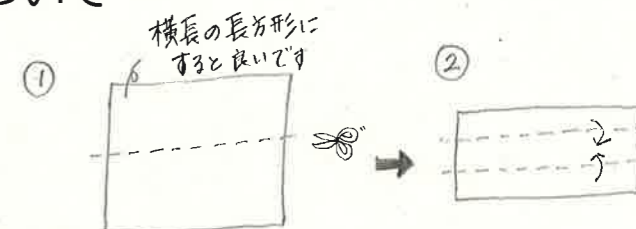
～ マスクについて ～

簡単布マスクの作り方

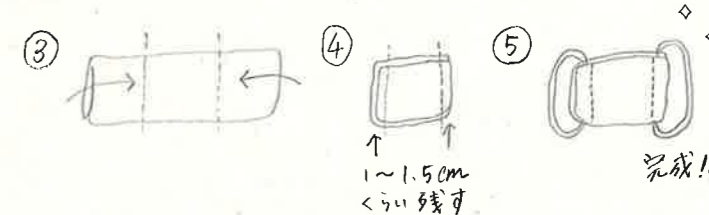
○ 用意するもの：ハンカチや手ぬぐい

針、糸、ハサミ、ヘアゴム（2個）

↳ 顔の大きさに合わせ切っておく。



- ① ハンカチを1/2サイズに切る
- ② 1/3に折る（生地の手を内側に隠す）
- ③ 両端を折る
- ④ 両端のゴムを通すところを残して縫う
- ⑤ ゴムを通して結んだら完成！



↳ タイツやストッキングを切って両端を引っ張るとゴムの代用にもなりますよ！
耳が痛くならなくて付け心地抜群♪



文部科学省のホームページからは、縫わずにハンカチとヘアゴムだけで簡単に作れる手作りマスクもご紹介しておりますので、ぜひご活用ください。

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html

文部科学省より、全国の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校・高等専修学校等の児童生徒に対して、布製マスクを配付することになりました。学校再開時に配付する予定です。

マスクを繰り返し使うときの注意点

- 必ず1日1回洗きましょう。
- 洗い方…①衣料用洗剤を入れた水に10分間程度つける。
②軽く押し洗う。
③水で洗剤を洗い流す。
④水気を切って、干す。



汚れが気になるときは塩素系の洗剤に10分間程度つけてください♪

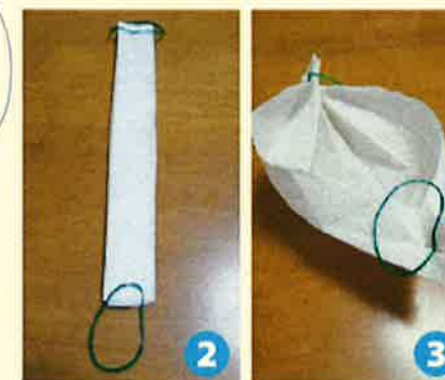
即席ペーパーマスクの作り方

○ 用意するもの：キッチンペーパー（1枚）

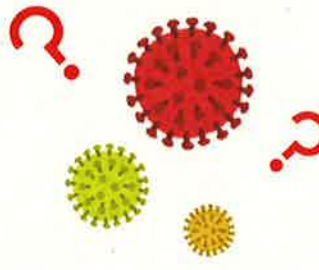
ホチキス、輪ゴム（2個）


- ① キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmでじゃばら折りにする。
- ② 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホチキスで止める。
- ③ 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- ④ 顔の大きさに合わせて、輪ゴムの長さを調整する。


とっても簡単！
慣れれば1分くらいで完成！





【警視庁災害対策課ツイッターより引用】


1 **コロナウイルスってなんだろう？**

藤田医科大学感染科 監修・小学生 (5, 6, 7)


2 **みなさんは、ウイルスって知ってますか？**

©藤田医科大学感染科


3 **コロナウイルスは、熱・せき・くしゃみなどひきおこす「かぜ」の原因となるウイルスです。**

©藤田医科大学感染科


4 **コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみによって、人から人へと感染します。**

©藤田医科大学感染科


5 **コロナウイルスにはいくつか種類がありますが、昨年の十二月に中国でみつけた新しいコロナウイルスによる感染が日本でも広がっています。**

©藤田医科大学感染科


6 **この新しいコロナウイルス、「小学生」は苦手みたいです。**

©藤田医科大学感染科


7 **しかし、おじいちゃんやおばあちゃん、もともと病気のある人が、この新しいコロナウイルスにかかってしまうと大変です。**

©藤田医科大学感染科

8 **自分や、家族を、またみんなを守るために、コロナウイルスを広げないことが大切です。**

©藤田医科大学感染科

9 **コロナウイルスやっつけるぞ 作戦①**
せっけんをつけて、しっかり洗う！
手洗い…
 外から帰ってきたら、まずせっけんで手洗いを！ 手についたウイルスを洗いながす。

©藤田医科大学感染科

10 **コロナウイルスやっつけるぞ 作戦②**
せきエチケット…
 せきやくしゃみができるときはマスクをつける。または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどで覆う。

©藤田医科大学感染科

11 **コロナウイルスやっつけるぞ 作戦③**
かぜをひいたら家で休む…
 ねつ、はなみず、せきなどがある時はそとにでず、家でゆっくり休む。
 ちゃんと休むことが大切です。

©藤田医科大学感染科

12 **家族みんな、コロナウイルスやっつけるぞ！ 作戦をおこなってください。**
 コロナウイルスがひろがらないよう、ひとりひとりが気を付けましょう。

©藤田医科大学感染科