



令和2年12月4日  
調布市立第四中学校  
12月号  
養護教諭

### 12月は冬の風邪が流行り始める季節です

12月と言えば、毎年インフルエンザをはじめ風邪の流行りやすい季節です。冬の寒さで体温が下がると、身体の抵抗力が弱りやすくなるためです。さらに空気中に浮遊しているウイルスが体内に侵入しやすくなるため、風邪にかかりやすくなると考えられています。新型コロナウイルス予防のための「手洗い」や「マスク着用」等の新しい生活様式は、冬の風邪予防にも効果があります。引き続き、予防をして毎日元気に過ごしましょう。



### 「石けん手洗い」でウイルスを洗い流そう

新型コロナウイルスも冬の風邪も感染予防には、「石けん手洗い」が重要です。石けんに含まれている界面活性剤は、ウイルスの表面の膜を壊す働きがあり、ウイルスを洗い流す効果があります。25秒ほど石けんで洗うと、手に付着していた数百万個のウイルスを数百個まで減らせるという研究結果があります。つまり石けん手洗い1回で100分の1までウイルスを減らせるということです。手を洗ったときに、すぐに手を拭けるように毎朝ポケットにはハンカチを入れておきましょう。

また新校舎のトイレの工事が終わり、以前のように手洗い場を使えるようになりました。こまめに手を洗いやすくなったと思います。新型コロナウイルス感染者数も増加傾向にあるので、手をていねいに洗って、ウイルスを洗い流しましょう。



### 教室の空気を入れ替えましょう



保健委員会では風邪予防のために毎月1回「換気週間」を行っています。今回は11/26～12/4まで7日間行いました。上手に空気を入れかえるポイントは、空気の通り道を作ることです。教室の窓と、廊下側のドアも開けることで、空気の流れがさらに良くなります。寒い日が続きますが、みんなで窓を開けて空気を入れ替えましょう。

### 健康診断の結果について

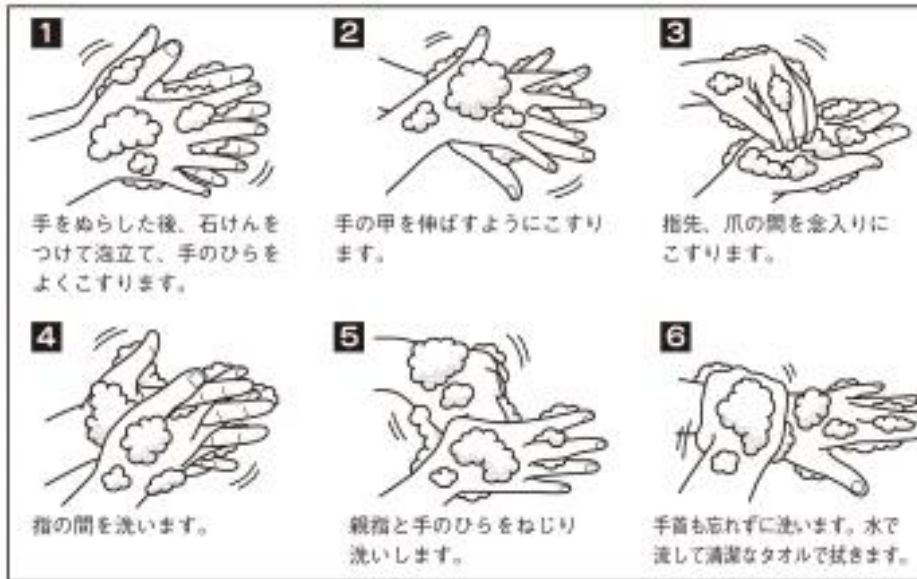
8月下旬から始めた今年度の健康診断もすべて終わりました。3者面談期間中に、すべての健康診断の結果のまとめを配布しています。検診ごとに受診の必要な人にはお知らせをお渡ししてきたので、すでに必要な受診を済ませている人もたくさんいます。まだ受診を済ませていない人には、結果のまとめと一緒にお知らせをお渡ししています。特に視力検査の結果、「C判定」「D判定」で見えづらいまま生活をしている人がいるようなので心配しています。早めに受診しましょう。



### 接触感染を防ぐ

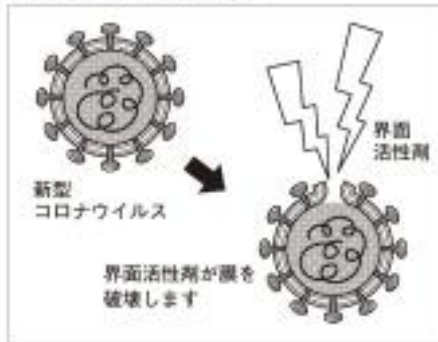
#### 石けん手洗いでウイルスを洗い流す

接触感染対策としては、外出の後や食事の前などに手についているかもしれないウイルスを、石けんを使って洗い流すことが大切です。



#### 界面活性剤でウイルスの膜を破壊

石けんに含まれる界面活性剤は、新型コロナウイルスの感染力をなくす働きがあります。石けんを泡立てるとより効果的なので10～15秒ほど泡立ててからしっかりと洗い、15秒くらいかけて洗い流しましょう。



#### 手洗いができないときはアルコール消毒を

接触感染対策としては、石けん手洗いが基本ですが、手洗いができない状況では、手指のアルコール消毒も有効です。アルコールの成分であるエタノールは、濃度70%～95%のものを選びます。手洗いとアルコール消毒の両方をする必要はありません。



### 手洗い年、締めくくるのはやっぱり「手洗い」のようです

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、「手洗い」という言葉を耳にし、意識して実践した年だったと思います。以前は、石けんがなかなか減らず「手を洗っているのかな」とよく心配をしていましたが、ここのところあっという間に石けんがなくなっています。みなさんがこまめに手を洗っている証拠だと嬉しく思っています。石けんで手を洗えば、手に付いているウイルスの感染力がグーンと下がります。これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」です。今年だけではなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしていきましょう。

