

ほけんだより5月

令和2年5月
志免東小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の予防のため、学校のお休みが続いていますね。

みなさん、どのように過ごしていますか？

今日は、新型コロナウイルスからみんなの健康・大切な人の健康を守るために大切なことをお知らせします！今日は、手洗いについてです！

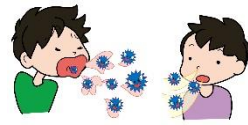
新型コロナウイルスはどのようにしてうつるの？

せつしょく感染



ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみをして手で押さえた後にさわったものをほかの人がさわって、目や鼻、口にふれると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがあります。

ひまつ感染



ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともにとびだしたウイルスをすいこむことで感染することがあります。

だから手あらいが必要ですね！



だから咳エチケットが大切ですね！！

新型コロナウイルスの感染経路として
ひまつ感染のほか、せつしょく感染に注意が必要です。

人は無意識に顔をさわっています！

目

3回

鼻

3回

口

4回

そのうち、目、鼻、口などのねんまくは、約44パーセントをしめています！

顔をさわってしまいがちですが...
顔をさわらないことが大切です！
顔をさわらないように意識してみましょう。



厚生労働省HPより

ただ正しい手あらい

おやゆび親指もわすれないように！

1 手のひらで石けんを泡立てます。



2 手のこうも、こすって洗います。



3 指を一本ずついていねいに洗います。



4 両手をもむようにして指の間を洗います。



5 爪を手にこすりつけるように洗います。



6 手首を片方ずつ洗います。



7 石けんが残らないように、しっかり洗い流しましょう。



8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。



【手あらいポイント！】手全体をあらいましょう☆

*石けんを使い手あらいすると効果的です。

*15~30秒かけてしっかり洗いましょう。



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他：感染症学雑誌.80:496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所からかえったとき



せきやくしゃみはなをかんだとき



ごはんを食べるとき



前と後！

病気の人をケアしたとき



外にあるものをさわったとき



厚生労働省HPより