

- ・健康診断をとおして、自分の健康状態や身体の成長を知ろう
- ・基本的な生活習慣を身に付けよう
- ・安全に過ごすためのルールを身につけよう ・各種の行事の安全に注意しよう

4月・5月の保健目標

❖ どんな1年になるかは、あなた次第 ❖

少しずつ臨時登校日が増えてきました。まだ健康診断を行っていませんが、きっと1年前に比べると身長も体重も成長したのではないのでしょうか。また、目に見えなくても

「心」も今が伸び盛り。どんな経験も心の糧かてになるものです。

友情	恋愛	挫折	信頼	成功	失敗
進歩	失恋	努力	けんか	後退	ばってき 抜擢

経験を糧かてにするには、人の言葉や気持ちをよく考えること。もっと大切なのは、どんなときも自分の良さを信じること。自分を大切に思うことです。大きな成長を楽しみにしています！



感染症を防ぐ！

新型コロナウイルスは両方含むといわれています

	【飛沫感染】	【接触感染】	【空気感染】
感染経路	咳やくしゃみが鼻や口の粘膜に付着することで感染	ウイルス・菌のついた手で口や鼻を触ったり、その手で飲食することで感染	空気中に浮遊したウイルス・菌を含んだほこりを吸い込むことによって感染
主なウイルス・菌	インフルエンザ、風疹など ●うがい ●不織布マスクの着用	ノロウイルス、O-157 など ●石けんでの手洗い ●アルコールによる手指消毒 (ノロウイルスなどアルコールが効かないウイルスもあります)	結核、麻疹など ●換気する
対策のポイント			
ここが対策のタイミング！	●食事の前 ●帰宅後	●食事の前 ●帰宅後 ●トイレの後 ●鼻をかんだ後 ●咳やくしゃみをした後	●約1時間毎

ウイルスと細菌の違い

皆さん、1度は風邪やインフルエンザなどの感染症に罹患したことがあると思います。感染症とは、病原体が体に入り増殖することで症状が起きる病気のことをいいます。のどの痛み・鼻水・発熱などの症状があって病院を受診したのに「抗菌薬(注1)を出してもらえなかった」と思ったことはありませんか？それは、感染症の原因となる病原体によって、治療方法が変わるからです。

	細菌	ウイルス
大きさ	大腸菌で直径2 ~ 4 μm 程度	細菌の約50 分の1 程度の大きさ インフルエンザウイルスで直径0.1 μm 程度
特徴	1 つの細胞を持っている。 エネルギーを生産し、細胞分裂を繰り返すこと によって生存・増殖をおこなっている。	細胞を持っていない。 他の細胞に入り込み、自分のコピーを作らせ、細胞が破 裂し、他の細胞に入り込むことで生存・増殖をおこなって いる。
病名	膀胱炎(大腸菌等) 黄色ブドウ球菌感染症(黄色ブドウ球菌) 結核(結核菌) 百日咳(百日咳菌) ジフテリア(ジフテリア菌)など	急性上気道炎 インフルエンザ(インフルエンザウイルス) 水痘(ヘルペスウイルス) 麻疹(麻疹ウイルス) 風疹(風疹ウイルス) 感染性胃腸炎(ノロウイルス等)など

新型コロナウイルスも含まれます

抗菌薬とは細菌を壊したり、増やすのを抑えたりする薬です。細菌による感染症の治療に使う薬であり、ウイルスによる感染症には効果がありません。ウイルス性の感染症で服用する薬は、主につらい症状を和らげるため(対症療法)のものです(注2)。治すために重要なのは、薬よりも自分自身の免疫力なのです。



抗菌薬を使い過ぎてしまうと、腸内細菌などの良い細菌を殺してしまったり、抗菌薬が効かない菌(薬剤耐性菌)が増えてしまい、治療に困ることになるかもしれません。どんなに注意しても抗菌薬を使うと耐性菌が生じる可能性がありますので、本当に必要なときだけに絞り込み、必要のないときは使わないことが大切です。

(注1) 抗菌薬:抗生物質、抗生剤とも呼ばれています。

(注2) ウイルス感染症の中には、抗ウイルス薬が使用される病気もあります。 例:インフルエンザに対するタミフルなど

参考文献 一般財団法人 宮城県予防医学協会広報機関誌 「Smile」

AMR 臨床リファレンスセンターHP

厚生労働省HP 広報誌「厚生労働」

国立感染症研究所HP

保健だより4月号では、布マスクの作り方を紹介しました。5月号では、布マスクの洗い方について紹介したいと思います。詳しくは、別紙A4サイズの「布マスクの洗い方」をご参照ください。自分の健康を自分で管理できるように、健康について考えていきましょう。



布マスクの洗い方

※ご注意

- ・綿素材のガーゼなどを想定した洗い方のご紹介です。
- ・「使い捨てマスク」は、ウイルスをキャッチする性能が低下するため、基本的に、再利用はおすすめしません。



翌日の使用に備えて、マスクに付着したウイルスを除きましょう。

用意するもの

衣料用洗剤, 塩素系漂白剤, 清潔なタオル, 大きめの桶, 台所用手袋, 洗濯バサミ

1 洗剤で洗う

- ① 大きめの桶に衣料用洗剤を入れます(商品に書かれている使用量を確認してください)。*一般的な衣料用洗剤だと水2Lに対して0.7gくらいが目安となります。*小さいスプーンだと1/2くらいの量になります。
- ② 洗剤を入れたらそのままスプーンで水に溶かしていきます。
- ③ 洗剤の中にマスクを入れて10分待ちます。
- ④ 10分後に軽く押し洗いをしましょう。
*もみ洗いをしないこと(繊維を傷める可能性があるため)
- ⑤ 洗い終わったら、桶に入っている洗剤を洗い流します。
*洗剤が飛び散らないようにゆっくり捨てましょう。
- ⑥ 桶に水道水をためてマスクの洗剤をすすぎます。
- ⑦ 十分すすげたら水気を切ります。



2 漂白剤で洗う

～ 汚れが気になる方は、塩素系漂白剤を使いましょう ～

*変色する可能性があるため、色物・柄物を注意が必要です。

*台所用の手袋をはめてください。

- ⑧ 塩素系漂白剤を桶に入れます
*水1Lあたり15ml程度を溶かしその中にマスクを10分ひたします
- ⑨ 10分経ったら桶の漂白剤を流します
*漂白剤が飛び散らないようにゆっくり捨てる
- ⑩ 桶に水道水をためて、マスクの漂白剤をたっぷりの水ですすぎます
*漂白剤がしっかり落ちるようにもう一回水道水をためてすすぎましょう

3 乾かし方

⑫桶から出したら、タオルに挟んでたたいて水気をとります。

⑬水気がなくなったら乾燥させます。

* 乾燥機は使わず陰干しで自然に乾燥させましょう。

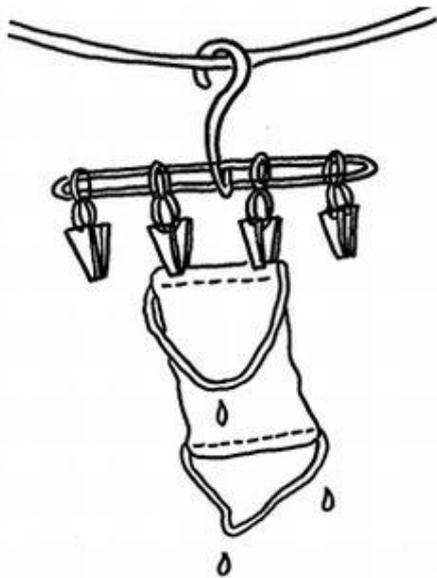
* 形を整えて洗濯バサミで乾かします。

4 留意点

* マスクは洗濯によって縮むことがありますが、品質には影響ありません。

* 1日1回洗濯することをオススメしています。

* 汚れたらその都度洗いましょう



留意すること

- * 他の人のマスクと一緒に洗わない
- * マスクを洗濯した後は、充分に手を洗う

厚生労働省及び経済産業省で、新型コロナウイルス感染症対策に対応する布製マスクの洗い方動画が作成されましたので、文書でご紹介しました。動画については、以下のホームページをご参照ください。

参考:

○厚生労働省・経済産業省 布製マスクの洗い方

<https://www.meti.go.jp/press/2019/03/20200319009/20200319009.html>

▼動画でもご覧いただけます。

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o&feature=youtu.be>