



No.7

令和3年10月14日
世田谷区立三宿中学校 保健室

ようやく秋らしく、ひんやりとした空気になってきました。合唱コンクールにむけて、一日中歌声がひびいています。本番が楽しみです。寒暖の差が大きいので、体調管理に気をつけてください。



除菌？抗菌？殺菌？消毒？～細菌・ウイルス対策について～

除菌シート、抗菌加工など、菌やウイルスに対する表記を見たことがあると思います。どれも菌やウイルスに効くというイメージですが、少しずつ意味が違います。また、例えばアルコール消毒はコロナウイルスには効くが、ノロウイルスには効かないなど、すべての菌やウイルスに効果があるとは限りませんので注意が必要です。薬品を使うことによって、物や肌への刺激も強くなりますので、どこに、どのくらい使うのかなど、正しく選んで使うようにしましょう。

*細菌とウイルスの違い：細菌は細胞を持ち、ウイルスより大きい。興味があったら調べてみてください。

	菌をなくすレベル	効果	用途
抗菌	★	バリアして菌を増やさないこと。	くつした・スリッパ まな板・洗濯洗剤など
除菌	★★	物の表面から菌を取り除くこと。	ウェットティッシュ・台所用 漂白剤・食器用洗剤など
消毒	★★★	菌の活動を弱め、無毒化すること。法律で決められた医薬品・医薬部外品にのみ使える表現です。	手指用スプレー・食卓用の スプレーなど
殺菌	★★★★	菌を殺すこと。すべての菌を殺せなくても、ある一定のものに効果があるときにも書くことができます。医薬品・医薬部外品のみ。	薬用石けん・殺菌消毒剤など
滅菌	★★★★★	すべての菌を殺すこと。市販されている商品に使われることはほとんどありませんが、傷に貼る「滅菌ガーゼ」は薬局で購入できます。	病院で使用する手術用の器具や注射器

やっぱり手洗いが大切です

手を洗うことで、さまざまな菌やウイルスが減ることは研究で明らかになっています。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。

手洗いができないときはアルコール消毒

アルコール（エタノール）はウイルスの「膜」をこわすことで無毒化するものです。アルコール消毒はぬれた手では効果が薄まるので、乾いた状態で手のひらだけでなく、甲、指先や爪の間、指の間など、全体にすりこみます。アルコールに過敏な人は使用を避けましょう。

