



No.12

令和2年2月14日

世田谷区立三宿中学校 保健室

立春が過ぎ、ここ数日はすっかり春のような暖かさですね。新型コロナウイルスのニュースが連日報道されていますが、他の感染症と同じように、できることをしっかりやっていきましょう。

●感染症を防ぐには●●● まずはっきり手洗いを！

ささっと水でぬらすだけでは手洗いとは言えません。また、しっかり手洗いをしてぬれた手をどうしていますか？手を振って乾燥させようとする人、制服でふく人、ぬれた手で髪形を直す人、友達にハンカチを借りる人はいませんか？保健給食委員のハンカチチェックの結果をみると、毎回持ってきていない人がいます。その人たちはきちんと手洗いができていないということになります。必ず毎日、清潔なハンカチを持参しましょう。

ウイルスはいつどこで手につくかわかりません。接触感染を防ぐために、こまめに正しい手洗いをしましょう。

正しい手洗いの方法		
① 手をぬらして石けんをつけ、手のひらをこする	② 手の甲をこする	③ 指先・爪の間をこする
④ 指の間を洗う	⑤ 親指と手のひらをねじり洗い	⑥ 手首も洗い、石けんをきちんと洗い流して、拭く

参考文献：厚生労働省「マメに正しい手の洗い方」



ウイルスは
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり
スマホの画面 パソコンのキーボード など

だから手洗い！
手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

スマホを見ながらものを食べていませんか？

いろいろなところを触った手でスマホをいじると、画面にもウイルスがつきます。その画面をいじりながらものを食べることは避けましょう。

給食の牛乳キャップは
自分ではがしましょう。