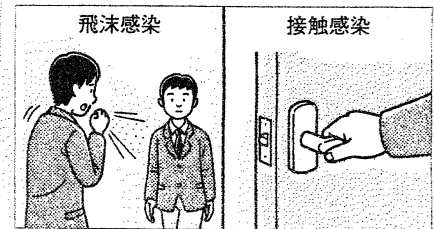


感染症を予防しよう

感染症とは病原体が体に入り込み、体内で増えることによって起こる病気のことです。病原体は大きさや構造によって、ウイルス、細菌、真菌、寄生虫などに分類されます。

ウイルスなどはさまざまな経路から口や鼻からのどに入り込んで体の中に侵入します。感染経路を断つ効果的な方法は、人との接触を避けることですが、社会生活上、そうもいきません。そこで重要になってくるのが、「手洗い」「マスクの着用」「換気」です。



学校生活での注意

気温が下がり、窓を開けばなしでは寒いし、水が冷たくて手洗いもおっくうになりますね。感染症対策としてできることはしっかりやり、冬も元気に過ごしましょう。

①健康チェックを続けよう

登校前は必ず熱を測り、平熱より明らかに高いときは学校を休みましょう。

②手洗いをがんばろう・・・ハンカチを持っていますか？

- 外から教室に入るとき（登校時・体育のあと）
- 鼻をかんだとき ●トイレの後 ●給食の前
- 特別教室・図書室を利用する前後
- 清掃の後・部活の後など共有のものをさわったあと

このタイミングで必ず手洗いをしましょう。帰宅したときももちろんです。

相変わらずハンカチを持っていない人がいますよ！手を洗ってもあちこち触ったら、意味がなくなってしまいます。必ず清潔なハンカチで拭きましょう。また手が荒れやすい人は、ハンドクリームなどで保湿しましょう。

③マスクの取り扱いに気をつけよう・・・顔をさわらないようにしましょう！

マスクや顔にはさわらないようにしましょう。不織布マスクは毎日交換し、布マスクは毎日洗濯したものを使用しましょう。

④教室の換気をしよう

教室のドアの上の、らんま窓は常にかけておいてください。さらに休み時間ごとにドアと窓（教室の四隅）を開けて、空気の入換えをしてください。

⑤冬も水分をこまめにとろう

夏のように汗はかきませんが、空気は乾燥しています。水筒は必ず持参し、こまめにのどを湿らせたり、水分補給をしたりしましょう。冷たい飲み物はからだを冷やすので、常温か、寒がりの人はあたたかいお茶などを入れてきましょう。

■手洗い方法とウイルス残存数

手洗いなし	約100万個
流水で15秒の手洗い	約1万個
石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	数百個
石けんで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	数十個
石けんで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ（2回セット）	約数個

出典：森功次他「感染症学雑誌」から作成