

ほけんだより



令和4年9月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

新型コロナウイルス対策 これが大事！

夏休み中に新型コロナウイルス感染の第7波があり、上尾橋高校でも感染したり、濃厚接触者になったりした人がいたかもしれません。学校では、コロナ前と同じような生活を少しずつ取り戻していこうとしているので、上尾橋高校の生徒1人1人が、正しい感染症対策をしていきましょう。

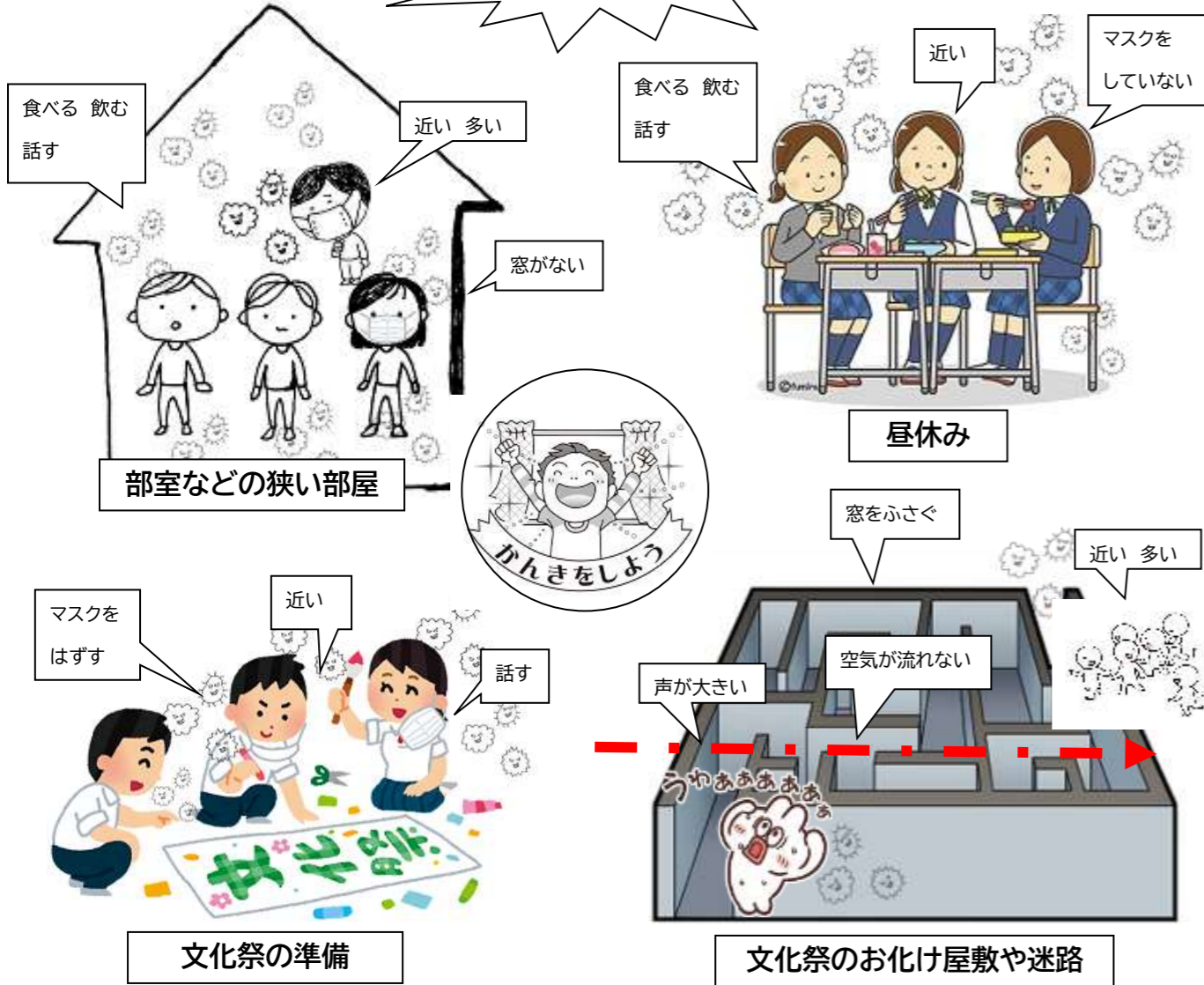


<ウイルスを追い出そう！>

今流行している新型コロナウイルスは、主にエアロゾルと言ってウイルスを含んだ小さな小さな粒を吸い込むことで感染すると考えられています。このエアロゾルはとても小さいので、マスクをしても完全に防ぐことはできません。ただ、風や空気の流れによって外に追い出すことができるので、換気によって部屋の中にたどっているエアロゾルを部屋から追い出すことが、新型コロナウイルス感染症対策には一番大切です。



ここが危険！



<アルコール消毒よりも手を洗おう！>

「新型コロナウイルス感染症予防＝手指のアルコール消毒」のように思っている人がいるかもしれませんが、アルコール消毒よりも大切なのは手洗いです。

2学期になってトイレが新しくなり、洋式トイレにはウォシュレットがつけましたが、みなさんは排便した後のおしりをきれいにするために、アルコール消毒かウォシュレットを選ぶとしたらどちらを選びますか？おそらくアルコール消毒を選ぶ人はいないと思いますが、手をきれいにするためには、洗うことよりもアルコール消毒を選ぶ人もいるのではないのでしょうか？



アルコール消毒よりも手洗いのほうが大切な理由

- 1 アルコール消毒は、汚れを消してくれるわけではありません。(おしりにアルコール消毒をしても、便は消えないですよね？)手に汚れがついていると消毒の効果が少なくなるので、手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も大切です。
- 2 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、石けんやハンドソープで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。
手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありません。(厚生労働省 HP より)
- 3 アルコール消毒液は全てのウイルスに効果があるわけではありません。感染力の強いノロウイルスはアルコールでは死なないし、感染するときは手から口に入ることが多いので、特にトイレに入った後や食事をする前は、どんなウイルスでも汚れでも洗い流せる、手洗いが大切です。
- 4 アルコール消毒液は、皮膚を守っているたんぱく質や脂分、水分などをウイルスと一緒に洗い流してしまいます。そのため乾燥して手が荒れたり、傷ができたりして、逆に菌が入りやすくなる可能性があります。



※保健室でアルコール消毒液を小分けにするときに、床にこぼしてしまったり、ワックスが溶けて床が白く変色してしまいました。またプラスチック製品もアルコールで消毒を続けると、劣化してしまうこともあります。手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒が有効ですが、作用が強い分、アレルギーを起こしたり、手荒れをするなどのリスクもあるので、注意して使いましょう。



<毎日健康観察をしよう！>

始業式に、今月の健康観察票を配布しました。ここには毎日の体温だけではなく、体調の悪いところはないか、家族に発熱などの体調不良の人はいないかを自分で確認する場所があります。自分や家族に、発熱などのカゼ症状があるときには登校しないようにしましょう。

<登下校(公共交通機関利用時以外)や運動するときはマスクをはずそう！>

保健室に来る体調不良の中には、マスクによる熱中症、マスクによる酸欠で起きる頭痛やめまい、マスクによる肌荒れなどが少なくありません。登下校で自転車に乗ったり歩いたりする時、運動をする時にはマスクをはずしましょう。また授業中に頭が痛くなったり気持ちが悪くなったときには、黙ってマスクを外し、深呼吸を試みましょう。休み時間に他の人と離れて1人で廊下を歩く時、トイレに入る時などもマスクをする必要はないので、マスクをはずして新鮮な空気を吸うようにしましょう。



※新型コロナウイルスに関して心配なことや不安なことがあったら保健室に相談に来てくださいね！