

# ほけんだより

令和元年12月6日  
武雄中保健室

寒さが厳しい一週間になりました。ウイルスが好む環境条件の気温が低下、空気の乾燥が続いたためか、発熱やのどの痛み、嘔吐での欠席が増えてきました。感染予防に手洗いは大事だとわかっているけど、冷たい水で手を洗うのは嫌！！手洗いはちゃちゃっと。アルコールで消毒しとけば大丈夫！と思って、手洗いをおろそかにしている人が多いのではないのでしょうか？なんと!! 京都府医大教授らの研究で、アルコール消毒は効果が薄い!! 手洗いが重要!!と発表されました。

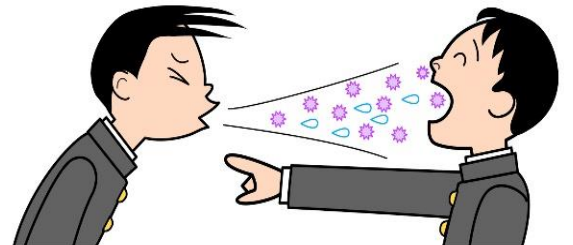


水は冷たいですが、石けんを使って手についたウイルスを洗い流しましょう。

## インフルエンザ予防には手洗いが重要!

### 感染ルート

#### ①空気感染



#### ②接触感染



鼻水やたんなど粘液に含まれるインフルエンザウイルスは、アルコール消毒をしても効きにくいとの研究結果を、京都府立医大の広瀬亮平助教（感染病態学）らのチームが11月30日までに米科学誌の電子版に発表した。

### インフル ウイルス

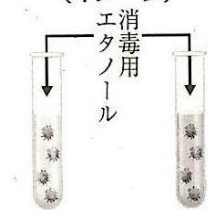
体内のウイルスは、せきやくしゃみの際に口や鼻を手で押さえたとき、粘液に混じって手に付着することが多い。

## アルコール消毒 効果薄

広瀬助教は「手などを介した接触による感染の拡大を防ぐには、アルコール消毒だけでは不十分であり、ウイルスを洗い流す手洗いが重要だ」と話している。

A型のインフルエンザの中のウイルスは

アルコール消毒が効きにくい仕組み (イメージ)



インフルエンザウイルスを含んだたん

インフルエンザウイルスを含んだ生理食塩水

2分たっても感染力維持

約30秒以内で消毒







### 京都府医大助教ら「手洗いが重要」

2分たっても感染力を維持していた。

たんや鼻水などの粘液は水と比べ粘度が高いため、消毒液が内部で広がるのに時間がかかり、効果が低下した。アルコール消毒のみの場合は、手や指にもみ込むなどの措置が必要としている。

チームは「アルコールのみでの消毒法の弱点が判明した。病院や学校、会社や自宅では手洗いの励行を」としている。

## 正しい手洗いの方法

① 	② 	③ 
手をぬらして石けんをつけ、手のひらをこする	手の甲をこする	指先・爪の間をこする
④ 	⑤ 	⑥ 
指の間を洗う	親指と手のひらをねじり洗い	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」



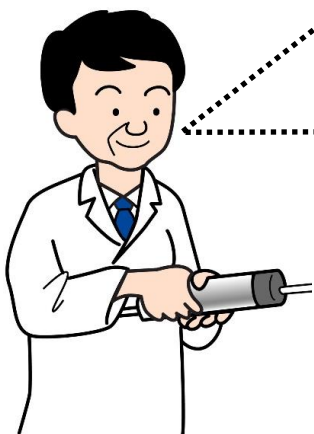
## 教室の空気・照度検査をしました。

11月28日（木）学校薬剤師中尾保彦先生に来校いただき、教室の照度検査と空気検査（二酸化炭素）の検査を測っていただき、教室の環境が学習に適しているかどうか検査しました。照度は、どの教室も基準を上回っており、問題はありませんでした。しかし、空気検査では、基準を超えている教室がありました。検査結果は以下の通りです。

検査日 R1.11.28（晴れのち曇り）

授業の前、窓を開け換気をしていた。

	A 教室	B 教室	C 教室	D 教室	E 教室	基準値
時刻	11:21	11:36	11:48	11:57	12:05	授業の前の窓開けなし！
気温	20.4℃	24.1℃	20.0℃	22.5℃	25.4℃	* 17～28℃が望ましい
湿度	60%	61%	62%	64%	50%	* 30～80%が望ましい
CO2	500ppm	1200ppm	700ppm	500ppm	1500ppm	* 1500ppm 以下が望ましい



1000ppm を超える教室が 2 教室ありました。休み時間の換気の有無が検査結果の違いだと思われます。

二酸化炭素が多くなると、

①体調を崩しやすい（頭痛・吐き気）

②酸素不足になり集中力がなくなる。学習能率の低下

などの悪影響が出てきます。

寒くて窓を開けるのがいやになりますが、休み時間ごとに窓を開け空気を入れ替えをしましょう。対角線上の窓を開けると効果的です。