



みなさん、元気に過ごしていますか？運動不足・すいみん不足になっていませんか？家の中でじっとして何もすることがないと体だけでなく、気分もスッキリしなくなりますね。  
特別な運動じゃなくても、毎日学校がある日と同じ時間に起き、お家で自分用のお手洗いを決めてやってみましょう。  
規則正しく過ごして、心も体も、調子をくずさないようにしましょうね。



## 手洗いの効果

| 手洗いの方法                                | 残ったウィルスの数(残存率)   |
|---------------------------------------|------------------|
| 手洗いなし                                 | 約1000000こ        |
| 流水で15秒手洗い                             | 約10000こ(約1%)に減る  |
| ハンドソープで10秒又は30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ        | 約100こ(約0.01%)に減る |
| ハンドソープで10秒又は60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ        | 約10こ(約0.001%)に減る |
| ハンドソープで10秒又は60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回くり返す | 約数こ(約0.0001%)に減る |

【出典:森功次郎ほか:感染症学雑誌80:496-500, 2006 より】

マスクと同じで、消毒液も今は手に入りにくいです。

でも、ていねいな手洗いをすることで手についていたウィルスを

十分に減らすことができるので、さらにアルコールなどで消毒する必要はありません。



手首もふくめて、すみずみまで洗いましょうね。



あらったのに  
なあ...



洗ったつもりだったのに...、去年、保健委員会で調べた手洗いの結果です。

特殊なクリームをつけてブラックライトを当てると、洗い残った部分がこんなに見つかったよ。

手のシワや指の間、爪のきわなどは、よくあわ立てて意識して洗いましょう。



消毒液がなくても心配しないで...



商品によって濃度が異なりますので、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の一例とうすめ方は、もう一枚のおたよりをご覧ください。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。

【注意】

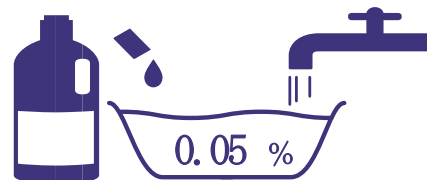
・家事用手袋を着用して行ってください。

・金属は腐食することがあります。

・換気をしてください。

・他の薬品と混ぜないでください。

参考  
0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【厚生労働省 経済産業省リーフレットより引用】

テープとはり紙の  
所でじゅんばんに



手洗い場の使い方  
～学校が始まったら  
こんなふうに使ってね～

時計を見て  
しっかり洗ってね。



前の人に  
くっつかない・  
しゃべらない