



みなさん、元気に過ごせていますか？運動不足・すいみん不足になってしまいませんか？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伝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。



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、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。



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…

テープとはり紙の所でじゅんぱんに

前に
くっつかない・
しゃべらない

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。

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。

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°C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%に薄めた上で拭ぐと
消毒ができます。

火傷に注意してください。

- 【注意】
- ・家用手袋を着用して行ってください。
 - ・火傷に注意してください。
 - ・金属は腐食することがあります。
 - ・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

【厚生労働省 経済産業省リーフレットより引用】



手洗いの場所

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。