

すこやか



令和2年4月23日
京都市立樫原中学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で学校に登校することができなくなってそろそろ2週間。不安になることも多いと思います。天気の良い日などはつい気も緩みがちではないですか？でも、今はなぜその我慢が大切なかをよく考え、行動してほしいと思います。みんなで大切な人の命を守るために、一人ひとりが行動を考えよう



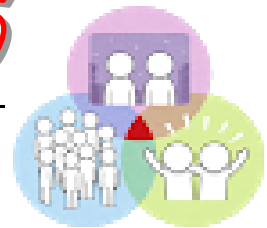
～どうしても外出しなければならないときは～

3密を避けましょう

風通しの悪いところ（密閉）

たくさんの人が集まる場所（密集）

近くでのおしゃべり（密接）



マスクをしよう！

布製マスクはハンカチと同じ、咳エチケットとして使いましょう。通常の洗濯でOKです。

外出で避けるべき場所は？

空気が入れ替わらず、多くの人が近くで話し続けるような環境は避けましょう。

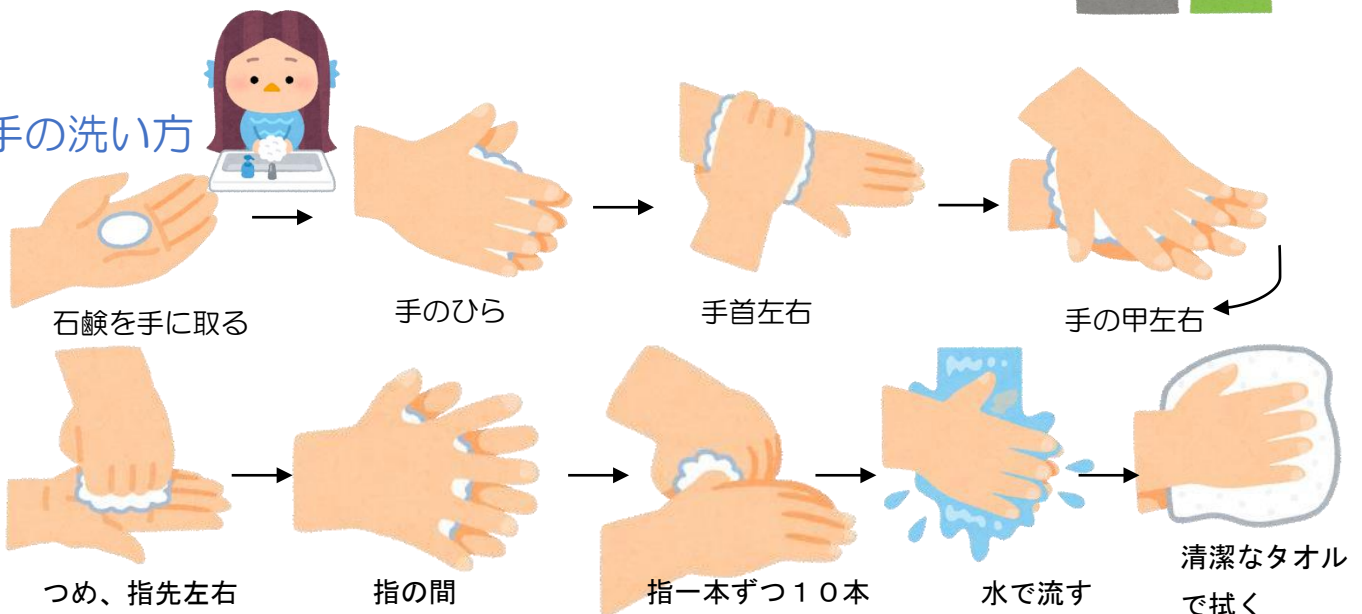
バスや電車のつり革は、握ったら十分な手洗いをしましょう。

顔は触らないように気を付け窓が開けられるようなら換気をしましょう。

帰宅したら、いろんなものを触る前に、手洗い・うがいできれば顔も洗いましょう



手の洗い方



《家族に疑わしい人がでたら？》

＊風邪症状や37.5℃以上の発熱4日（基礎疾患のある人は2日）以上続いている。

（解熱剤を飲み続けなければならない時を含む）

＊強いだるさ・息苦しさがある・・・息苦しさは肺炎の可能性がある。



☆このような症状があれば帰国者・接触者相談センター（222-3421）にでんわで相談し、学校にも報告してください。

気を付けたいポイント

基本的にインフルエンザと同じ

- ＊具合の悪い人とは部屋をわける。
- ＊本人と世話をする人はマスクをする。
- ＊換気をこまめにする。
- ＊食事は別の部屋で食器の共有を避ける。
- ＊入浴は体調の悪い人を最後にする。
- ＊触れたところは消毒する。
- ＊洗濯は一緒にOKです。



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。裏面に作り方を表示しています。
【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。

高齢者・基礎疾患のある人は重症化しやすいです。大切な人を守りましょう！

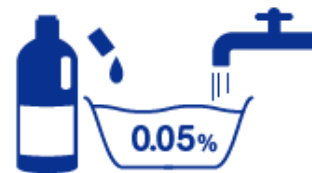
参考文献

NHK 朝イチ・厚生労働省資料



参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする原液の例です。原液によって濃度異なりますので、以下を参考にしてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
西友/サニー/ リヴィン (きぼんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品 12mL (商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】
●使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
●上記の表以外にも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする原液は多数あります。
●表にない場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。