

保健だより

令和3年10月29日
京都市立洛西中学校
保健室 3年生号

もうすぐ修学旅行です。緊急事態宣言が解除されたが、油断は禁物です。楽しく充実した修学旅行にするためにも、感染予防の対策と事前の準備をしっかりしておきましょう。心の準備も忘れないでね。ケガをしたり、体調が悪くならないように、生活習慣を整え、健康管理に努めましょう。

感染症対策の基本

石けんやハンドソープを使った手洗い

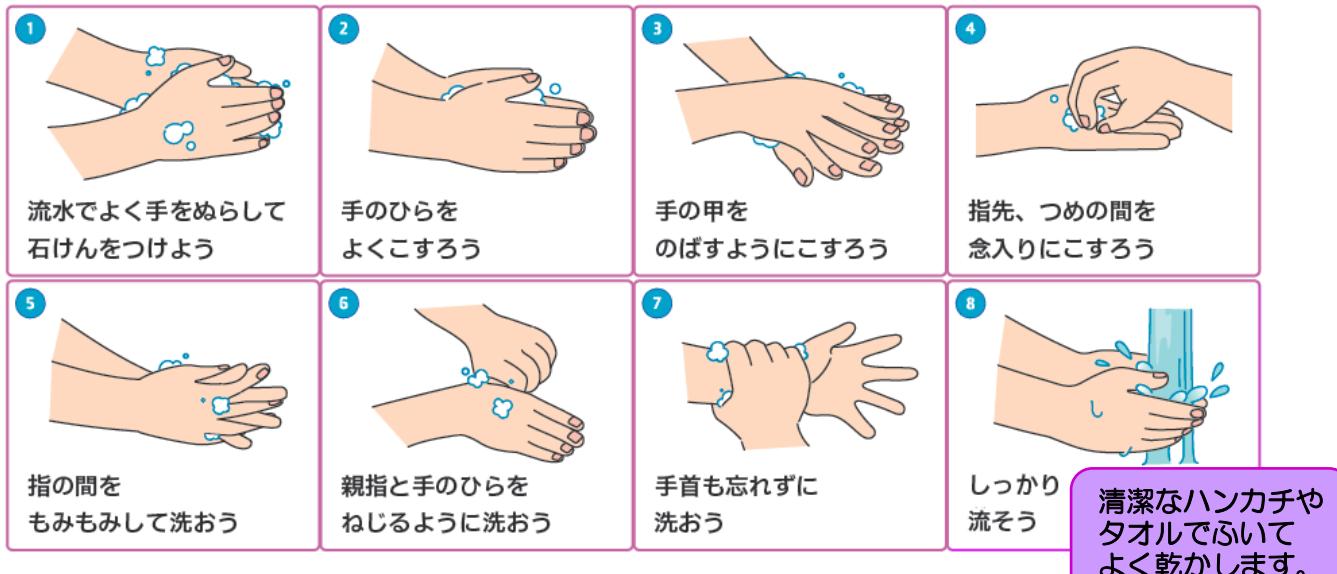
手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

手石けんやハンドソープを使って、ていねいに手洗いを行うことで、十分にウイルスを除去できます。

手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありませんが、手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。

(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌.80:496-500(2006)

«洗い残しがないように正しく洗おう!»



マスク着用 ~感染リスクが高まる場面に注意~



新型コロナウイルス感染症は、3密（密閉・密集・密接）の状況で感染リスクが高くなります。マスクを着用していない時の会話や行動に注意しましょう。



薬が必要な人は、自己管理できるように

- 毎日、飲まなければいけない薬がある人は、忘れないで持って行ってください。薬が足りない場合は、修学旅行前に必ず受診するようにしてください。
- 1日に何回、どれだけの量をいつ飲むのか、お医者さんの指示を覚えておき、飲み忘れがないようにしてください。
- 自分の持つて行く薬（飲む薬）は、何という名前のものか確認しておきましょう。



薬局で購入した薬を持参する場合も、使用上の注意をよく読んでおくこと。



仲の良い友だちでも…

症状が同じでも…

乗り物酔いの薬でも…

どんな理由があっても…

薬の貸し借りは、絶対にダメです！