

# ほけんだより 5月

令和2年5月8日 能登川北小学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の流行により休校が続いていますが、能登川北小学校のみんなは元気に過ごせていますか。元気に過ごす秘訣は「早寝・早起き・朝ご飯」です。規則正しい生活と栄養をとって体調をしっかりと整えておきましょう。学校が再開されてみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## 新型コロナウイルス感染症を予防しよう

### 対策1 手洗いをしましょう

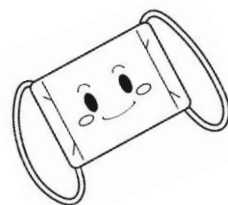
外から帰った時は、多くの人に触れた場所を自分も触っているかもしれないので、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。



### 対策2 咳エチケットを守りましょう

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。

- ・咳・くしゃみなどの症状のある人はできる限り、外出を控えましょう。
- ・やむを得ず出かける時は、マスクを使いましょう。
- ・咳やくしゃみをする時は、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い他人から顔をそむけ1メートル以上離れましょう。



### 対策3 換気・環境消毒

部屋のウイルス量を下げるために、部屋の十分な換気を行います。1～2時間ごとに5～10分間窓や扉を開け、部屋の空気を新鮮に保ちましょう。

咳やくしゃみなどの症状がある人が手で鼻や口をおさえると、手にウイルスがつきます。

その手で手すり、テーブル、ドアノブなどみんなが触れるところを触ると表面にウイルスがつきます。そして、他の人がその場所を知らずに触り、自分の口、鼻、目に触れることで感染することがあります。



「密閉空間」「密集場所」「密接場所」の3つの密を避けるよう意識して過ごすようにしましょう



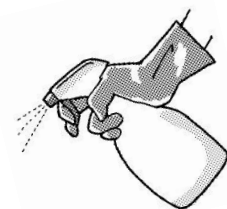
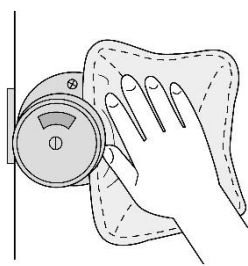
おうちの方へ

## 環境消毒をしてみませんか



- 家族がよく触れる場所(部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・洗面台・トイレのレバーなど)を消毒します。
- 1日1～2回、ドアノブ、テーブル、手すり、スイッチなど、手のよく触れるところを、薄めた漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液)または、アルコールを含んだティッシュで拭きましょう。

\*漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム水溶液)を使用した場合は、拭いた場所がさびるおそれがありますので消毒後は水拭きしてください。



## 参考 消毒液(次亜塩素酸ナトリウムの希釈液)の作り方

使用濃度	原液濃度	方法	使用目的
0.1%	5%	500mlのペットボトル1本の水に 原液10ml(ペットボトルのキャップ2杯)	おう吐物、ふん便の処理時
0.05%	5%	500mlのペットボトル1本の水に 原液5ml(ペットボトルのキャップ1杯)	ドアノブ、便座、床、衣類 調理器具

\*塩素系漂白剤は商品により塩素濃度が異なるので確認してください。

## 注意すること

- 消毒するときは、十分に換気してください。
- 希釈したものは時間がたつにつれて効果が減っていきます。その都度使い切るようにしましょう。
- 手指の消毒には使用しないでください。
- 保管する際は、危険なのでお子さんの手の届かないところに保管しましょう。

ペットボトルを利用すると簡単です。  
キャップ1杯が約5mlに相当します。

