

# 保健だより



臨時休校が長く続いており、先が見えない状況で不安もあることと思いますが、笑いのある生活ができていますか？

学校再開時には、スムーズに学校生活が送れるよう、規則正しい生活で、心と体の健康を心掛けてください。



## 学校再開を願って規則正しい生活を

夜は12時までに寝よう！

軽いストレッチなどで体を動かそう！



早起きして朝日を浴びよう！

1日3食決まった時間に！

学習時間

昼間の仮眠はOK！  
長くて30分まで

頭スッキリで学習

ゴールデンウィークに入りますが、もう一度、一人ひとりが感染予防を！！



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い

## 👏 接触感染と手洗いについて 👏

新型コロナウイルスの感染経路として  
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています!

消毒用エタノールがなかなか  
手に入りませんが、石鹸できち  
んと洗えば、ウイルスを減ら  
し、感染予防になります。



ウイルスが付着した手で口や鼻、目などを  
触ることで、その粘膜から、感染します。

### 手洗いのすすめ

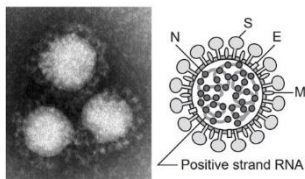
水とハンドソープで、ウイルスは減らせます!



### 新型コロナウイルスについて少しだけ?

何故、手洗いが有効  
なのか!

(出典：国立感染症研究所ホームページ)



コロナウイルスは遺伝情報として RNA を持つ RNA ウイルスの一種で、粒子の一番外側に「エンベロップ」という脂質からできた二重の膜を持っています。自分自身では増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えていきます。しかし、健康な皮膚からは

入り込むことができず表面に付着するだけだと言われています。よって、手洗いは、たとえ流水だけでも、ウイルスを洗い流すことができるため有効なのです。しかも、石鹸を使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができることから更に有効になります。

ウイルスが付着した手で顔(口や鼻)を触ることで、口や鼻、目の粘膜からウイルスが入り込んで感染。

**その前に、手を洗いウイルスを洗い流しましょう!!**

消毒用エタノールも同様に、膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。