

ほけんだより

群馬県立館林特別支援学校

# かけはし

令和4年度11月号



秋風が肌寒く感じられる季節になりました。11月7日は「立冬」、暦の上ではもう冬の始まりです。この頃は、体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期です。感染症対策と合わせて、生活習慣を整えるなど体調管理をお願いします。なお、発熱や風邪症状（鼻水、咳）などの症状が見られる時は、ご家庭でゆっくり休養させてください。



## 11月の保健目標：手洗い・うがいをしよう

「手洗い」と「うがい」は新型コロナウイルス感染症だけでなく、様々な感染症を予防する上でとても大切なことです。「手洗い」と「うがい」を行う目的は、どちらも「自分の体の中に病原体を持ち込まない」ということです。多くの病原体は喉や消化器官の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜から感染します。これらの粘膜に病原体の付いた手で触らないために「手洗い」をします。また、呼吸によって喉の粘膜に付いてしまう病原体を洗い流すために「うがい」をします。「うがい」には喉の乾燥を防ぎ、防衛機能を守る効果もあります。

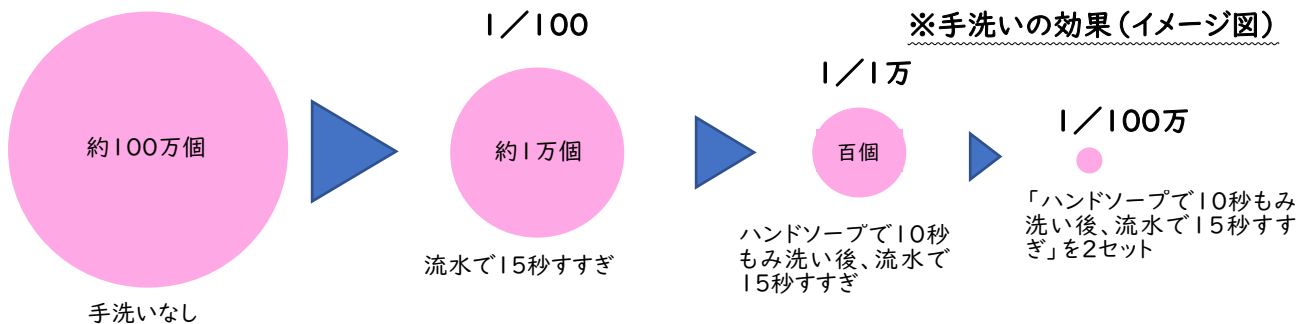
### 「1時間でこんなに顔を触っています!!」

ウイルスの感染経路としては咳やくしゃみなどの飛沫感染のほか、接触感染にも注意が必要です。

人は無意識に**1時間で平均23回**も顔を触り、そのうち感染リスクの高い目、鼻、口などの粘膜が44%を占めています。ウイルスのついた手で粘膜を触らないように、こまめに手を洗いましょう。



### 「水とハンドソープでこんなにウイルスが減少!!」



### 「布タオルに付いた菌は、半日で約7,500倍」

実験室で高温多湿の洗面室を再現し、タオルに付着させた菌の増殖を測ったところ、6時間後で約40倍、9時間後で約200倍、12時間後にはなんと約7,500倍にまで達してしまったそうです。洗面所のタオルだけでなく、学校に持ってくるタオルも毎日、交換しましょう。