

かけはし

令和3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、風邪をひいてしまったり体調を崩しやすい時期です。生活習慣を整えるなど体調管理をお願いします。なお、発熱や鼻水、咳、嘔吐、下痢などの症状が見られましたら、早めに受診してください。



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」を行う意味は、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。

手洗いの時間・回数による効果の違い

| 手洗いの方法 | 残存ウイルス数(残存率) |
|------------------------------------|-----------------|
| 手洗いなし | 約 1,000,000 個 |
| 流水で15秒手洗い | 約 10,000 個(約1%) |
| ハンドソープで30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ | 数百個(約0.01%) |
| ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ | 数十個(約0.001%) |
| 「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐ」を2回繰り返す | 約数個(約0.0001%) |

※残存率は「手洗いなし」と比較した場合

正しい手洗いの方法



うがいの方法



仕上げ磨き（歯みがき）について

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、仕上げ磨きをしばらくの間、中止とさせていただくことになりました。今後も今までと同様に、飛沫・空気感染を防ぐため、児童生徒間の距離を保つなどの対策を講じながら、磨き残しが少なくなるよう工夫し、歯みがき指導を継続していきたいと思っております。ご家庭でも、引き続きお子さんの歯みがきの様子や口の中の状態を確認していただくなど、ご協力をお願いします。