



ほけんだより

西武台千葉中学校
西武台千葉高等学校
保健室

生徒のみなさん、体調はどうですか？休校が続き、自宅にずっといる時間が多くなり、毎日退屈だったり、ストレスがたまっていたりする人も多いと思います。もう少しの辛抱です！みなさん一緒に頑張りましょう。

◎自分や家族が感染しないためにできること◎

① こまめに正しく手洗い

正しい手の洗い方

- 流水で両手をひたひたまで30秒以上洗ってください。
- 手の甲と手のひらをしっかりと洗ってください。
- 指の間や手の甲の付け根も洗ってください。
- 手の甲を手のひらで洗ってください。
- 指の間や手の甲の付け根も洗ってください。
- 流水で両手をひたひたまで30秒以上洗ってください。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- マスクをかける
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳に掛ける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

③ “密”を避ける

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 密接で会話や発声をする密接場面

手洗いの時間による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	約10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

※カッコ内は手洗いなしと比較した残存率です
出典：森功次他：感染症学雑誌、2006.Vol80 No.5

この結果をみると、いかに手洗いが大事かわかりますよね！！

手洗い30秒は、ハッピーバースデーを二回歌うのがちょうどいいくらいですよ☆

実際ちょうどよい♪

おススメ！！家の中でできること♪

これからゴールデンウィークだけど、外には出かけられない…ららぼーとも、デイズニールランドもやってない…

自宅での勉強も疲れてきたな…

と、思っている人はいませんか？

感染対策をしっかりと行った上で、この際だからできること見つけれられるといいですよ。そこでおススメ。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。
(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)

熱水

80℃/10分

食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。

塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

0.05%

濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど、裏面に作り方を表記しています。

【注意】
・家庭用消毒液を薄めて行ってください。
・金属は腐食することがあります。
・濃度を間違えてください。
・他の薬品と混ぜないでください。

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考にしてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

【注意】
●使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明書で確認ください。
●上記以外にも、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする商品は多数あります。
●正しい用法、商品パッケージやHPの説明書にしっかりとご確認ください。

☆☆簡単クッキング☆☆

チョコシートの会社の「明治」さんがホームページに載せているお菓子のレシピがとても簡単でおススメです☆
疲れた心を甘いお菓子で癒してあげましょう☆



調理時間 10分

材料 ・チョコベビー1箱 ・食パン1枚

調理に必要な道具 ・トースター

つくりかた ・食パンに「チョコベビー」を垂せて好きな絵をかきます。
・トースターで3分焼きます。できあがり♡

少し簡単なレシピでした！ほかにたくさん載っているので参考にしてみてください☆

