



ほけんだより YOJOくん

感染症対策号

徳島県立徳島商業高等学校
2020年4月27日

感染症対策について

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために、学校は臨時休業となっておりますが、家庭ではどのように過ごしていますか。県内での感染者発生など、継続した感染症対策が重要となっております。社会の一員として何が出来るかを考えて生活をしてください。

☆感染症対策はもちろんのこと、心と体の健康を保つためには、食事・睡眠・適度な運動など、基本的な生活が大切です。「健康観察表」を活用して、継続的に健康状態を確認してください。

☆感染予防のために有効な「こまめな手洗い」「咳エチケット」「十分な換気」等、感染から守るための基本的な備えを続けてください。

☆日々状況は変化していますので、正しい情報を把握して、混乱することのないようにしてください。

学校において予防すべき感染症については、学校のホームページにも掲載しています。各課連絡の保健厚生相談を御覧ください。

布製マスクについて

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、国から生徒1人あたり2枚の布製マスクが配付されることになっております。今回1枚目が届きましたので活用してください。

- 布製マスクは、1日1回の洗濯により、おおむね1ヶ月の利用が可能となっております。
- 1日1回洗濯をして使用してください。汚れのある場合は、その都度洗いましょう。
- 洗い方に関しては、経済産業省の動画がインターネット上に掲載されていますので、参考にしてください。(YouTube metichannel「布マスクをご利用のみなさまへ」)

【布製マスクの洗い方】

準備物：衣料用洗剤・清潔なタオル・大きめの桶(おけ)・台所用手袋・洗濯ばさみ

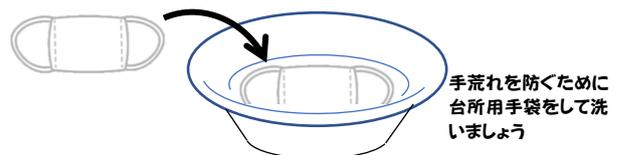
① 桶に衣料用洗剤を入れる。

水2Lに対して0.7g(小さじ1/2)程度



② マスクを入れて10分待ってから

軽く押し洗い。(もみ洗いは縮んだり傷むことがある)



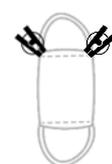
③ 桶の洗剤を流して水道水ですすぐ。



④ 水気を両手で押すようにして絞ってからタオルで挟んで水気をとる。



⑤ 陰干して乾かす。



※汚れが気になるときは、洗ってから塩素系漂白剤につけ置きして十分すすぐ。その際には、手袋を使用すること。

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

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)



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。



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。裏面に作り方を表示しています。

【注意】
・家事用手袋を着用して行ってください。
・食後は消毒することがあります。
・換気をしてください。
・他の薬品と混ぜないでください。



参考 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、以下を参考に薄めてください。



メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例	ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1 L に本商品 25 mL (商品付属のキャップ 1 杯)	イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンハイター	水 1 L に本商品 25 mL (商品付属のキャップ 1 杯)		台所用漂白剤	水 1 L に本商品 12 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)	セブン&アイ・ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)			
ミツエイ	ブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)			
	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)			

(プライベートブランド)

【注意】

●使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
●上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。

定期健康診断について

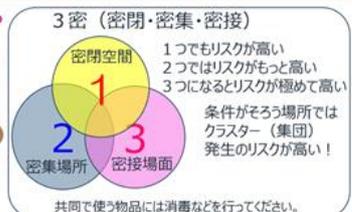
5月7日からの学校再開により、次のとおり定期健康診断を予定しています。学校においては、感染症予防の対策をとりながら実施する予定ですが、生徒のみなさんも感染症対策をお願いします。

- 学校では近距離で多くの人がいるためマスクの着用をお願いします。
- 密接した会話を避けるため、健診時は私語を控えてください。
- 整列は距離を保ってください。

3密 (密閉・密集・密接) を徹底的に回避しましょう!



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。(出典：保健福祉HPより)



定期健康診断日程 (予定)

5月 8日 (金) 身体計測 (全学年)	6月 9日 (火) 歯科健診 (3年)
5月 12日 (火) 内科健診 (2年2クラス)	6月 16日 (火) 歯科健診 (2年)
5月 14日 (木) 内科健診 (3年4クラス)	6月 23日 (火) 歯科健診 (1年)
5月 19日 (水) 内科健診 (1年)	6月 30日 (火) 歯科健診 (1年)
5月 22日 (金) 内科健診 (2年)	
5月 26日 (火) 内科健診 (3年)	
5月 27日 (水) 内科健診 (2年)	
5月 28日 (木) 内科健診 (2年2クラス)	・耳鼻科健診 ・尿検査
5月 29日 (金) 内科健診 (3年4クラス)	・心電図検査

臨時休業の延長のため日程を変更します。

決まり次第お知らせします。

定期健康診断は毎学年6月30日までに実施することとなっていますが、令和2年度においては新型コロナウイルス感染症の影響により、当該年度末日までの間に速やかに実施することとなっています。なお、日々状況が変化していることから、感染拡大防止のために必要がある場合には、延期等をする場合がありますので、御理解・御協力をお願いします。