

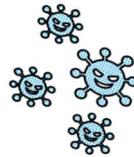
# 9月 ほけんだより

高島中学校  
保健室  
2022.9

9月に入って約2週間が経ちました。この時期は、朝夕は涼しく、日中は暑い日が増え、体調を崩す人も少なくありません。各自調節できるように、上着などを適宜持ってくるようにしましょう。

また、新型コロナウイルスの感染も拡大しています。誰がいつかかってしまってもおかしくない状況です。引き続き、感染症予防を徹底して行いましょう。

## 感染症予防を続けよう!



### 換気の徹底

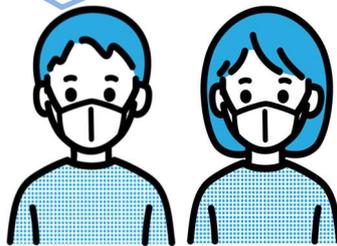


2方向以上対角線上に窓を開けると効果的です。気候上、ずっと窓を開けておくのが難しい場合は、30分に1回窓を全開にして換気しましょう。

人との距離が取れないときには、マスクの着用をします。

鼻から顎までしっかり覆い、隙間がないようにします。同じマスクは何度も使い回しせず、取り換えましょう。

### 密接場面でのマスク着用



### こまめな手洗い



時間をかけて丁寧に洗いましょう。共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗いしましょう。

参照：厚生労働省

## 保護者の方へお願い

- ・生徒本人や同居するご家族に発熱等のかぜ症状がある場合には、症状がなくなるまで登校を控えてください。
- ・医療機関を受診される場合には、かかりつけ医等に電話で相談し、必ず、医療機関の指示に従って、受診してください。また、受診経過を学校まで報告してください。
- ・生徒本人や同居するご家族が感染または濃厚接触者となったり、PCR検査を受けた場合は、すみやかに学校まで連絡をお願いいたします。

生徒の健康・安全を守る為に、ご協力をよろしくお願いいたします。

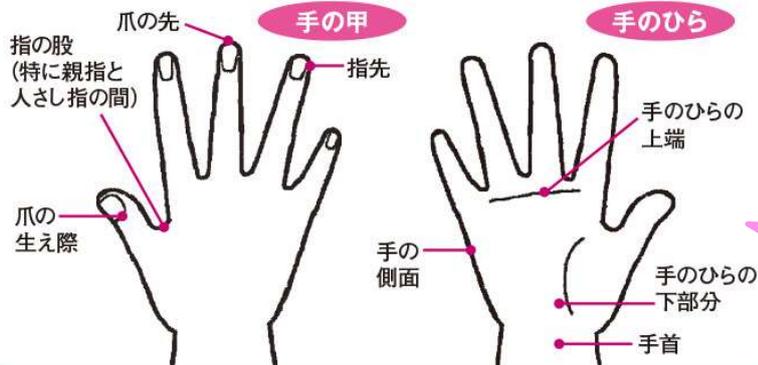
## 手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数
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 10 秒もみ洗い後、 流水で 15 秒すすぎ	数百個 (約 0.01%)
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%)

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化するものです。



### 汚れが残りやすい部分



洗い残しが出ないように時間をかけて丁寧に洗いましょう。

## 今月のまちがいさがし (間違いは7つです)

