

ほけんだより 9月

令和2年9月17日(木)
 国立市立国立第三中学校
 主任養護教諭 林田 智子

新型コロナウイルス 感染症の予防④

一雨ごとに気温が下がっているようで、始業式のころと比べるとかなり過ごしやすくなりました。8月は暑さ指数(WBGT)が高すぎてできなかった体育の実技もできるようになりました。これから数か月、体を動かすにはよい気候です。自粛中に体重増加が気になった人は、運動量を増やしてみましょう。

覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本的な頭文字です。

Rest
 安静にして動かさない

Icing
 痛いところを冷やす

Compression
 押さえて圧迫

Elevation
 心臓より高くあげる

“RICE”はつき指、ねんざ、打撲など、運動中に起こりやすいけがに有効です。

もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?



危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- ① 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- ② 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- ③ マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- ④ 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- ⑤ 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

手洗いの6つのタイミング

- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- トイレの後
- 外から教室に入るとき
- 給食(食事)の前
- 共有のものを触ったとき
- 掃除の後

感染症を防ぐために手洗いが大切なことは、皆さん分かっていることでしょう。では、手を洗ったその効果は“いつまで”有効なのでしょう。それは、“次に物を触るまで”です。

つまり、手洗いの効果はとても短い時間です。それでも感染症予防に手洗いが推奨されるのは、それだけ**効果がある**からです。

アルコールはウイルスの膜を破壊することでウイルスの感染力を無くさせます。膜を破壊することは“化学反応”なので、アルコールが少なすぎたり、濃度が足りなかったりすると効果が現れません。新型コロナウイルスには有効なアルコール消毒ですが、アルコールに強いウイルスも存在します。

一方、手洗いは、“物理的に”細菌やウイルスを取り除きます。**石けんで丁寧な手洗い**をすれば、細菌やウイルスは**1万分の1**の数になります。**流水だけの手洗い**でも、ウイルスを**100分の1**に減らせます。

「汚いのがいや」というよりは「きれいになってすっきりした」という前向きな気持ちで、丁寧な手洗いを継続してほしいと思います。余談ですが、私は自宅に帰ったタイミングでスマホと腕時計(※ともに防水)も手と一緒に石けんで洗っています。よく触れるものと手を清潔にして、感染予防を心がけましょう。