



2020年(令和2年)  
12月 No.16  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ

今年(ことし)はどんな(ねん)1年(いちねん)でしたか? 今まで(いま)と変わ(かわ)ってしま(しま)ったこと(こと), 我慢(がまん)しないといけ(い)ないこと(こと)もたくさんあ(あ)ったと思(おも)います。その中(なか)で, でき(でき)ることを考(かんが)え, いのち(いのち)を守(まも)る行(こう)動(どう)がとれ(と)っていました。みなさん(みなさん), 本(ほん)当(とう)によく頑(がん)張(はり)りま(ま)したね☆

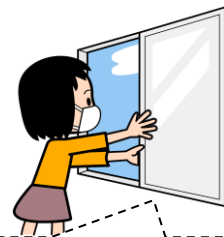
さて, これ(これ)からの季(き)節(せつ)は空(くう)気(き)も乾(かん)燥(そう)して感(かん)染(せん)症(しょう)にか(か)かりやす(やす)くま(ま)ります。今(いま)ま(ま)でもし(し)てき(き)たこと(こと)ですが, 「マ(マ)スク(すく)をつ(つ)ける」「手(て)洗(せん)い」「う(う)が(が)い」など(など)今(いま)ま(ま)で以(い)上(じょう)に気(き)を付(つ)けま(ま)しょう。

学校(がっこう)薬(やく)劑(ざい)師(し)の山(やま)崎(さき)さん(さん)に教(おし)えて頂(いた)だ(だ)ま(ま)し(し)ました!



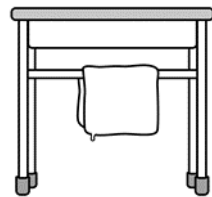
これ(これ)からの季(き)節(せつ), 感(かん)染(せん)症(しょう)の予(よ)防(ぼう)で特(とく)に大(だい)切(せつ)なのは, 換(か)気(き)と加(か)湿(しつ)です!

教室(きょうしつ)の換(か)気(き)をしよう



休(きゅう)憩(けい)時(じ)間(かん)ご(ご)と(と)(1)(1)時(じ)間(かん)に1(いち)回(かい)に, 教(きょう)室(しつ)の窓(まど)や扉(かど)を全(すべ)て開(あ)けま(ま)しょう。

教室(きょうしつ)の加(か)湿(しつ)をしよう



教(きょう)室(しつ)内(ない)に濡(ぬ)らしたタ(た)オル(おる)やぞうきん(きん)を干(ほ)して, 湿(しつ)度(ど)を40~60%くら(くら)いを自(め)安(やす)に保(たも)ちま(ま)しょう。(教(きょう)室(しつ)に温(おん)湿(しつ)度(ど)計(けい)があ(あ)るの(の)で, 確(かく)認(にん)してみ(み)てね)

なぜ「換(か)気(き)」をしないといけ(い)ないの(の)?

⇒冬(ふゆ)は空(くう)気(き)が乾(かん)燥(そう)して, 飛(ひ)沫(まつ) (く(く)しゃ(しゃ)み(み) や せ(せ)き(き)など)が飛(と)びやす(やす)くま(ま)ります。その飛(ひ)沫(まつ)と一(いっ)緒(しょ)にウ(ウ)ィル(ル)ス(す)が飛(と)び, 別(べつ)の(の)人(ひと)が吸(す)い込(こ)んで感(かん)染(せん)するた(た)め, 空(くう)気(き)の入れか(か)えはと(と)ても大(だい)切(せつ)です。冬(ふゆ)は寒(さむ)くて窓(まど)を開(あ)けづ(づ)らいです。冬(ふゆ)は暖(ぬる)房(ぼう)や暖(ぬる)か(か)い服(ふく)装(そう)など(など)で工(く)夫(ふう)しま(ま)しょう。

こま(こ)ま(ま)めに石(いし)けん(けん)で手(て)洗(せん)い・う(う)が(が)い(い)をしよう



特(とく)に, 外(そと)から帰(かえ)っ(っ)てきた(きた)と(と)き・食(しょく)事(じ)の前(まえ)・パ(パ)ソ(ソ)コン(コン)など(など)み(み)んな(んな)が触(さわ)る(る)物(もの)を使(つか)った(た)後(あと)など(など)が大(だい)切(せつ)です。



お(お)うち(うち)の方(かた)へ

感(かん)染(せん)症(しょう)の予(よ)防(ぼう)につ(つ)いて(い)て(お)ね(ね)が(が)い(い)

福(ふく)山(やま)市(し)内(ない)でも, 新(しん)型(がた)コ(コ)ロ(ロ)ナ(ナ)ウ(ウ)ィル(ル)ス(す)感(かん)染(せん)症(しょう)の感(かん)染(せん)者(しゃ)が(が)増(ぞう)えてい(い)ます。また, これ(これ)からの時(じ)期(き)は, 「感(かん)染(せん)性(せい)胃(い)腸(ちやう)炎(えん)」や「イン(イン)フル(フル)エン(エン)ザ」など(など)の感(かん)染(せん)予(よ)防(ぼう)も大(だい)切(せつ)にな(な)ります。

感(かん)染(せん)性(せい)胃(い)腸(ちやう)炎(えん)の予(よ)防(ぼう)のポ(ポ)イン(イン)ト(ト)

☆ノ(ノ)ロ(ロ)ウ(ウ)ィル(ル)ス(す)など(など)が原(げん)因(いん)の場(ば)合(あ)い(い)は, 感(かん)染(せん)力(りき)がと(と)ても強(か)いた(た)め注(ちゅう)意(い)が必(ひつ)要(よう)です!

- 石(いし)けん(けん)と流(なが)水(すい)によ(よ)る手(て)洗(せん)い
- 牡(か)蠣(かき)など(など)の二(に)枚(まい)貝(かい)や貝(かい)類(るい)は, 中(ちゆう)心(しん)ま(ま)でし(し)っ(っ)かり(り)と火(ひ)を(を)通(と)す。
- お(お)う(う)吐(と)物(ぶつ)など(など)の処(しょ)理(り)は, 消(しょう)毒(どく)薬(やく)を(を)使(つか)用(よう)す。(裏(うら)面(めん)を参(さん)考(こう)に(に)し(し)て(て)くだ(くだ)さい)

●病(びょう)院(えん)で「イン(イン)フル(フル)エン(エン)ザ」と診(しん)断(だん)され(ら)れた(た)場(ば)合(あ)い(い)は, 出(しゅつ)席(せき)停(てい)止(し)の扱(あ)い(い)にな(な)ります。

「発(はつ)症(せい)した(した)後(あと)(高(たか)い熱(ねつ)が(が)出(で)る(る)など(など)の症(しょう)状(じょう)があ(あ)った(た)日(ひ)を(を)0(ゼロ)日(にち)と(と)し(し)ま(ま)す)5(ご)日(にち)を(を)経(けい)過(か)し, かつ, 解(かい)熱(ねつ)した(した)後(あと)2(に)日(にち)を(を)経(けい)過(か)する(する)ま(ま)で」, お(お)家(か)で療(りやう)養(やう)して(して)下(くだ)さい。

0日(にち)	1日(にち)	2日(にち)	3日(にち)	4日(にち)	5日(にち)	6日(にち)	7日(にち)
発(はつ)症(せい)	発(はつ)症(せい)	解(かい)熱(ねつ)	1日(にち)	2日(にち)	2日(にち)	登(とう)校(がう)OK	
発(はつ)症(せい)	発(はつ)症(せい)	解(かい)熱(ねつ)	1日(にち)	2日(にち)	2日(にち)	登(とう)校(がう)OK	

●欠(け)席(せき)する(する)場(ば)合(あ)い(い)は, 詳(しょう)しい(い)症(しょう)状(じょう)をお(お)知(ち)らせ(せ)くだ(くだ)さい。

「体(たい)調(てう)不(ふ)良(りやう)」で(で)なく(く), 何(なに)℃(ど)くら(くら)いの熱(ねつ), せ(せ)き(き)や(や)の(の)ど(ど)の痛(いた)み(み)があ(あ)る(る), お(お)う(う)と(と)・げ(げ)り(り)など(など), 学(がく)校(がう)へ連(れん)絡(らく)を(を)お(お)願(ねん)い(い)し(し)ま(ま)す。また, 新(しん)型(がた)コ(コ)ロ(ロ)ナ(ナ)ウ(ウ)ィル(ル)ス(す)感(かん)染(せん)症(しょう)やイン(イン)フル(フル)エン(エン)ザ(ざ)の場(ば)合(あ)い(い)は, 風(かぜ)邪(じゃ)と(と)似(に)た(た)症(しょう)状(じょう)が多(おほ)く, 自(みづか)ら(ら)で(で)は判(はん)断(だん)でき(き)ない(ない)こと(こと)が(が)ほ(ほと)んど(んど)です。風(かぜ)邪(じゃ)症(しょう)状(じょう)だ(だ)と思(おも)わ(わ)れる(る)場(ば)合(あ)い(い)でも(でも), か(か)かり(り)つ(つ)け(け)医(い)を(を)受(う)診(しん)して(して), 登(とう)校(がう)につ(つ)いて(い)て相(さう)談(だん)して(して)くだ(くだ)さい。

体(たい)を(を)温(あたた)め(め)る(る)食(しょく)べ(べ)もの(もの)は(は), 何(なに)れ(れ)だ(だ)?

食(しょく)べ(べ)もの(もの)には(は)体(たい)を(を)温(あたた)め(め)る(る)もの(もの)と, 冷(ひや)やす(やす)もの(もの)があ(あ)ります(ります)。この中(なか)の温(あたた)め(め)る(る)もの(もの)は(は)ど(ど)れ(れ)で(で)し(し)ょう(ょう)?



見(み)わ(わ)ける(る)コ(コ)ツ(ツ)は(は)...

- 土(つち)の(の)中(なか)に(に)でき(き)る
- 発(はつ)酵(こう)して(して)い(い)る
- 色(いろ)が(が)濃(こ)い

4 5 6 7 8 9 10 11 12  
2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

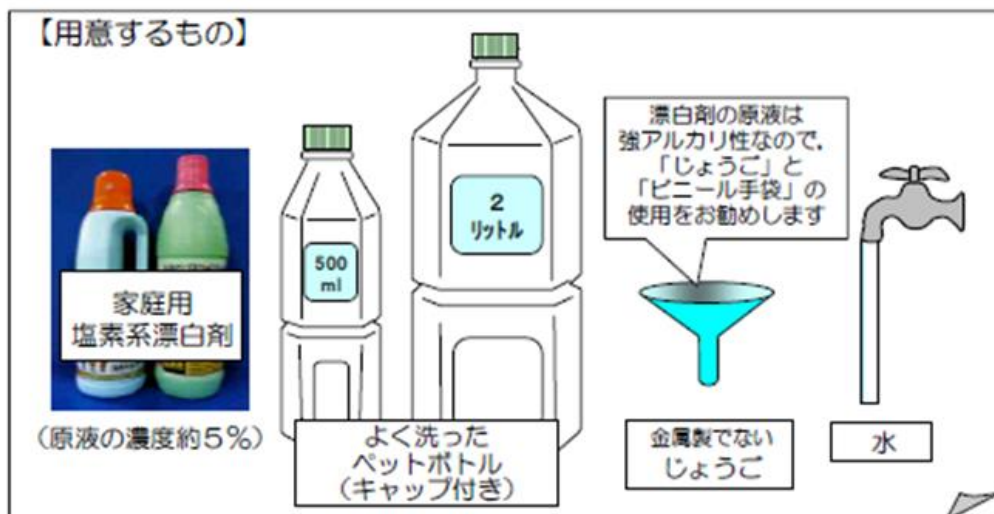
家庭編

家庭でできる!

## ペットボトルを使った消毒液の作り方

- ノロウイルスの感染力を失わせるには、加熱や次亜塩素酸ナトリウムが有効です。
- 次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。
- ここでは、代表的な「家庭用塩素系漂白剤（原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウムの濃度約5%）」を使った消毒液の作り方をご紹介します。

### 【用意するもの】



- 便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒をする場合…  
濃度が **0.1% (1,000ppm)** の消毒液を作ります。
- おもちゃ、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒をする場合…  
濃度が **0.02% (200ppm)** の消毒液を作ります。

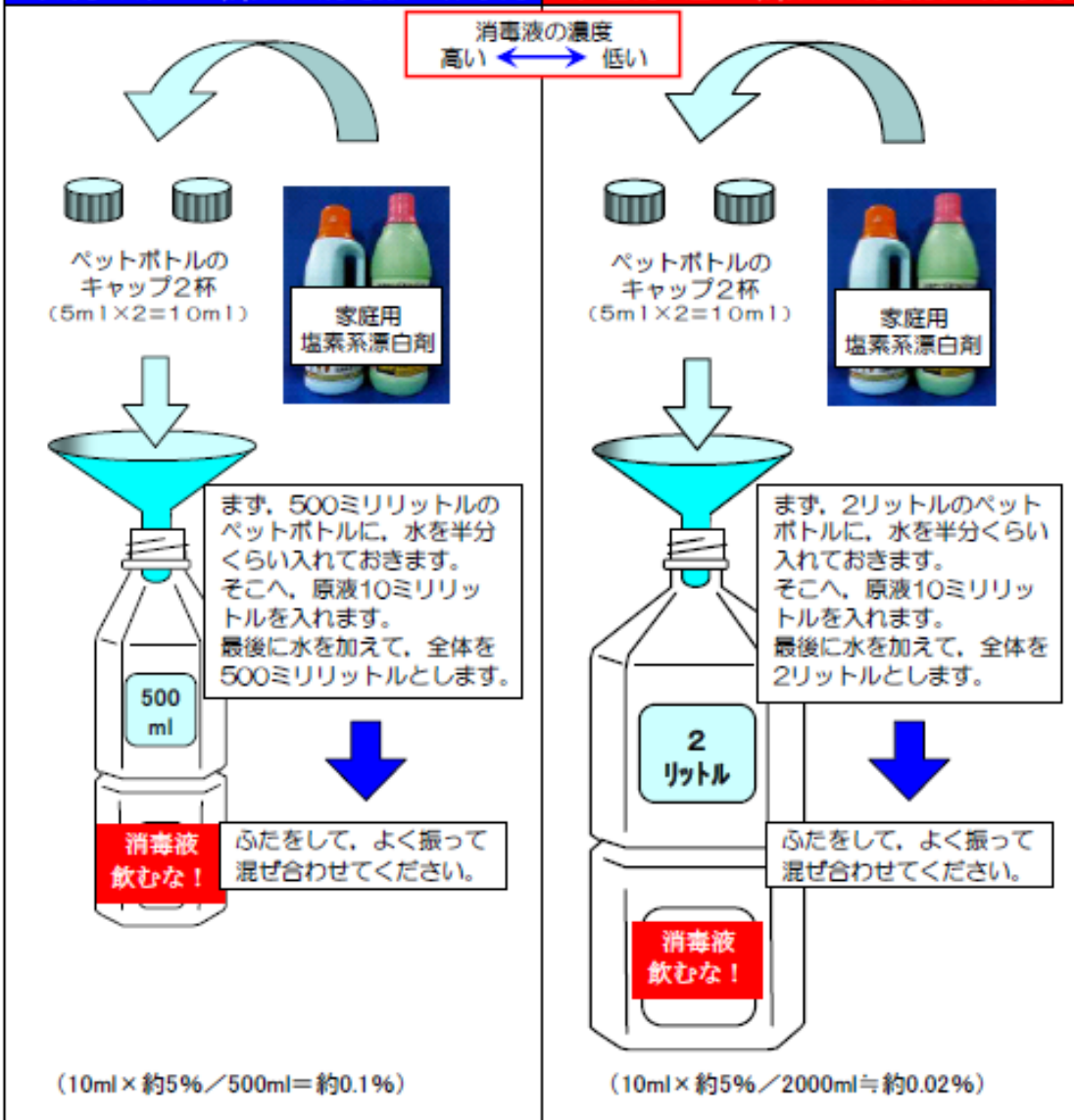
※作った消毒液は、時間の経過とともに効果が減少していきます。こまめに作って使い切ってください。(原液は、密封のうえ、冷暗所で保存してください。)

※汚れた雑巾を消毒液の中に入れると、次亜塩素酸ナトリウムを消費して消毒効果が著しく減少します。バケツなどに消毒液を入れて使う場合は1回ごとに入れ替えてください。

**ご注意!**  
間違っても飲まないよう、ペットボトルの取り扱いには気をつけてください!

※消毒液を入れたペットボトルは **消毒液・飲用不可** 等の表示をして乳幼児の手の届かない場所に保管するなど、誤飲を防ぎましょう。

## 0.1% (1,000ppm) 消毒液の作り方 0.02% (200ppm) 消毒液の作り方



### 【消毒液（次亜塩素酸ナトリウム溶液）を扱うときの注意】

- ・ 使用する時は換気を十分に行ってください。
- ・ 有毒な塩素ガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください!
- ・ 皮膚への刺激が強いため、直接触れないよう、ビニール手袋などを使用してください。
- ・ 皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。
- ・ 目に入った場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- ・ 消毒液は、濃度が高いほどノロウイルスに対して有効ですが、反面、金属が錆びたり、漂白（変色）作用が強くなったりしますので、注意してください。
- ・ 金属に使用した場合は、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。