

保健だより せっけんで手をあらおう!

令和元年11月29日
相馬支援学校保健室
NO. 9

インフルエンザが全国的に流行期にはいりました。先月

もお知らせしましたが、いつもより早い流行入りです。

これから、ノロウイルスの感染も心配な時期になってき

ます。感染症予防でたいせつなことは「しっかり手をあらうこと」です。

「トイレのあと、食事のまえ、外からかえったら」さち

んと手をあらいましょう。



手の洗いかたで、
ウイルスの数がこ
んなに変わる!!
あなたはどうか?
か?

手の洗い方			
手洗いなし	流水で15秒	ハンドソープで10秒 または30秒もみ洗い そのあと 流水で15秒すすぎ	ハンドソープで10秒 もみ洗い そのあと 流水で15秒すすぎ を2回繰り返す
手にのこるウイルス数 (手洗いナシと比較した場合)			
約 1000000 個	約 10000 個	約 100 個	約 数 個

出典
森 巧次 他(2006)を元に作成した国立医薬品食品衛生研究所資料「ノロウイルスによる食中毒の現状と対策」より
未来館作成

かぜをブロック

マスク → **飛沫感染** から **ブロック**

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い → **接触感染** から **ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

早めにうけよう!
予防接種をしてから抗体
ができるまで2週間ぐら
いかかります。





ただ て あら がた 正しい手の洗い方をおぼえよう！

 <p>①水道水で手をぬらす</p>	 <p>②石けんをしっかりと泡立てる</p>	 <p>③手のひら、手の甲を洗う</p>	 <p>④指と指の間をこすりよぶにして洗う</p>
 <p>⑤親指を反対の手でつかんで洗う</p>	 <p>⑥よくこすって、指先、爪の間も洗う</p>	 <p>⑦手首を洗う</p>	 <p>⑧流水で石けんを洗い流し、清潔なタオルでふく</p>



12月1日は世界エイズデーです。HIV／エイズの治療はとても進歩していて、生活習慣病のような慢性疾患と変わらない病気になっています。そのことが日本ではまだまだ理解されていないのが現実です。エイズデーには、少しでもいいから、HIV／エイズのことを考える時間をつくってください。

令和元年度
「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ

UPDATE! 話そう、HIV／エイズのとなりで ～ 検査・治療・支援 ～

治療法の進歩によってHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療の継続で人への感染リスクも大きく減少します。

けれどそんな現状を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。

今年度のキャンペーンテーマは、HIV／エイズに関する知識を身につけ、自分のとなりにある身近なものとして語り合うことで、検査、治療、支援につながるように後押しするものです。またHIV感染者などに社会全体で寄り添うことの重要性も込められています。

