



2021年12月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

あつい さむい

どちらも
下着が
解決します

したぎ下着が...
あせ ぎゅうしゅう 汗を吸収して
からだ ひ 体の冷えを防ぎます

したぎ下着で...
くき そう 空気の層ができて
ほしつ こうか 保温効果◎

今年最後の月になりました。3年生は先月の修学旅行、楽しかったですね。昨年より時期が遅かったので、寒さも厳しくなっていました。勉強の気分転換になったのではないのでしょうか？
最近、先生は目覚ましを早めにかけて、少しベッドの中でまどろんでいます。勉強の10分は長いのに、ベッドの中の10分はすぐですね。風邪症状で保健室に来る人が増えてきているので、手洗い・うがいを続けて、みなさんも寒さに負けずに、元気に登校してきてください。
さて、もうすぐ冬休みです。先月は体調を崩す人が多かったように思います。楽しんで冬休みを過ごせるように、しっかり体調管理をしていきましょう！

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。べつひとくちはなからだなかねらいは別の人の口や鼻から体の中に入る。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につく。ついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ステンレスの表面 48~72時間
------------	-----------------	----------------------------

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

悪い菌に効く！
攻撃ランキンク

滅菌 (めっせん) MEKIN No.1

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

殺菌 (ざっせん) SAKKIN No.2

菌をある程度退治することです

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★☆

除菌 (じょせん) TOKIN No.3

菌などを取り除いて数を減らすことです

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレベル ★★★★★☆

抗菌 (こうせん) KOKIN No.4

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

アイテム例

- 便座
- タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレベル ★★★★★☆

手洗いはココに注意！

手の甲 手のひら

SOAP

注意して洗おう
少し念入りに洗おう
かなりがんばって洗おう