



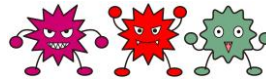
令和3年12月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

今年も残すところ1か月になりました。今年も新型コロナウイルスの影響を受け、行事の延期等もありました。そんな中でも学校生活を充実して過ごせたと思う人が多くいると良いな…と思っています。さてもうすぐ冬休み。1年の疲れが出やすい時期です体調を崩さないように、引き続き生活リズムを整えて過ごしましょう。



感染症の季節
到来

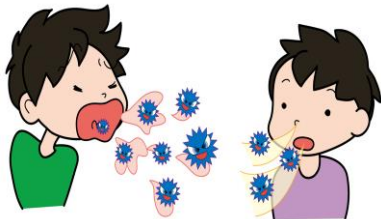
ウイルスの



感染経路を知って予防しよう！

飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染する。



* 飛沫感染する感染症
新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、かぜなど

接触感染

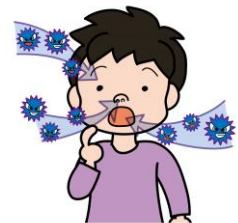
感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつく。それを別の人が触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。



* 接触感染する感染症
感染性胃腸炎、流行性角結膜炎など

空気感染

飛沫核(咳やくしゃみなどで放出した飛沫から水分が蒸発したもの)が、長時間空中を浮遊し空気の流れによって広範囲に拡散し、その飛沫核を吸入するところによって感染する。



* 空気感染する感染症
結核、麻疹(はしか)、水痘(水ぼうそう)



これでブロック

マスク



手洗い



換気



「滅菌」？「殺菌」？どう違う？

感染症対策グッズに表記されている、「除菌」や「殺菌」の文字。どんな意味か知っていますか？ウイルスに対してどのぐらいの威力があるのか、下のイラストをぜひ参考にしてみてください。

悪い菌に効く！
攻撃ランキング

<p>滅菌 めっきん MEKIN</p> <p>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</p> <p>アイテム例 注射器 ガーゼ ピンセット などの滅菌用具</p> <p>強さレベル ★★★★★</p> <p>No. 1</p>	<p>殺菌 ざっきん SAKKIN</p> <p>菌のある程度退治することで</p> <p>アイテム例 消毒液 薬用ハンドソープ などの殺菌剤</p> <p>強さレベル ★★★★★☆</p> <p>No. 2</p>
<p>除菌 じょきん JOKIN</p> <p>菌などを取り除いて数を減らすことです</p> <p>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</p> <p>強さレベル ★★★★★☆</p> <p>No. 3</p>	<p>抗菌 こうきん KOKKIN</p> <p>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）</p> <p>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</p> <p>強さレベル ★★★★★☆</p> <p>No. 4</p>

保健委員会の感染症予防活動

11月25日から各教室で加湿器の使用を始めました。加湿器の管理・点検を例年通り保健委員会が行っていますが、今年は毎週金曜日の加湿器の清掃チェックをGoogleフォームで実施しています。

また昨年度から保健委員会では、換気チェックを1年中行っています。教室のドアや窓の明け具合が教室ごとに異なることがありました。そこでどれぐらい開けたらいいのかがわかるように、11月の保健委員会では換気ステッカーを作成することにしました。このステッカーをドアと窓の部分に貼り、ステッカーの長さまでドアや窓を開けることになります。

ステッカーの柄や言葉は保健委員が自分たちで考えて作成しています。教室に入る機会があった際にはぜひ見てみてください。

