

# すくすく

## しんがた りんじごう 新型 コロナ 臨時号

### R2.4 明日香 養護 学校 保健室

新型 コロナウイルス 感染症 について、日々 状況 が 変わり、不安 な 思い が 募って いること と思います。マスク や アルコール などの 必要 物品 の 不足 も なかなか 解消 さ れて いません。今 できる こと の 情報 を まとめ させて いただきましたので、また 参考 に してください。

#### ～手作りマスクについて～

動画 などで、様々 な 作り 方 が 紹介 されています。文科 省 の ホームページ から は、縫わ ず に でき て、大きめ の ハンカチ 1枚 と ヘアゴム で 簡単 に 作 れ る 手作り マスク の 動画 が 配信 されています。子ども たち と 一緒 に、好き な 柄 を 選ん で 作る の も きつ と 楽し い です よ ♪

#### \* マスク を 繰り返し 使う 際 の 注意 点 \*

- 必ず 1日 1回 洗 い まし ょう。
  - 洗 い 方 … 衣料 用 洗 剤 を 入 れ た 水 に 10分 つ けて 押し 洗 い し、洗 剤 を 十分 に す す い で くだ さ い。
- (詳しく は 文科 省 ホームページ の 洗 い 方 動画 を 参考 に して くだ さ い)

#### ～部屋や車内の換気について～

換気 は 1時 間 に 1～2回 程 度、5分 程 度 が 望 ま し い です。その 際 に は、対 角 線 上 の 窓 を 2カ 所 以 上 開 け る こと で、空 気 に 流 れ が でき て 有 効 に 換 気 が でき ます。



## アルコール不足への対応策

○ ハンドソープ を 使 っ た 丁寧 な 手 洗 い を 行 っ て くだ さ い。

手 洗 い を 丁寧 に 行 う こと で 十分 に ウィルス を 除去 でき ます。さら に アルコール 消毒 液 を 使用 する 必要 は あり ませ ん。

手洗い	手洗いなし	ハンドソープで10秒もみ洗い後、 流水ですすぐ	
		1回	2回繰り返す
残存ウイルス	約100万個	数十個 (0.001%)	数個 (0.00001%)

○ 食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

**熱水** 食器 や 箸 など は、80℃ の 熱水 に 10分 間 さ ら す と 消毒 でき ます。(火傷 に 注意！)

**塩素系漂白剤(ハイターなど)** 濃度 0.05% に 薄 め た 上 で、拭 く と 消毒 が でき ます。

(例) ハイター なら 水 1L に 付 属 の キャップ 1杯 (25ml) で 0.05%

【出典:厚生労働省】