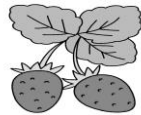


# ほけんだより



令和2年4月

六郷中学校 保健室 No.1

新型コロナウイルス感染症が仙台市内でも広がってきています。今、大事なのは**感染しないことと感染を広げないこと**の二つです。それぞれが自分の行動に気を付け毎日を過ごすことが求められています。

ウイルスの性質からみた感染予防のポイントについて、眼科校医の山口慶子先生がわかりやすくまとめてくださいました。

## 手洗いの効果

新型コロナウイルスは、防御する脂質の皮膜を外側に持ち、眼（結膜）や気管支から生物の体内に侵入します。眼の結膜は皮膚より薄く、涙で水分を含んでいるので、皮膚よりはるかに眼などの粘膜からウイルスが入りやすいと言われています。



このウイルスは石鹸や消毒液でその脂質の被膜を壊すことができます。

**石鹸を泡立てて20秒以上、こすり洗い**をすることが重要です。脂質の被膜を破壊できれば、その中に入っているウイルスのタンパク分子は崩壊します。

熱も効果的で、被膜の脂質を破壊することができます。**流水で手や洋服、接触した全ての物を洗うことが効果的**です。加えて、**40℃くらいの温水**であれば、石鹸も泡立ちやすく相乗効果があります。

## アルコールの効果

**アルコールは65%以上**のものが有効です。

医療で使用する消毒用アルコールは70%です。単純に濃度が上がれば消毒効果が上がる訳では

ありません。ウイルス感染予防に使用するときには、ウイルスの脂質の外膜；プロテクターを壊す目的で使用します。アルコールは濃度が上がるほど皮膚を侵食するので、手や身体に直接アルコールをスプレーするときには濃度に注意してください！

現在、アルコールが手に入らないため、度数の高い酒類が消毒に使用できるか問われていますが、65%以上のアルコール濃度でないとウイルスの外膜の脂質は破壊できません。



## 塩素系漂白剤の効果

漂白剤の使用は効果的です。

5倍に薄めた漂白剤はウイルスのタンパク質を内側から破壊することができます。家庭用塩素系漂白剤は、**主成分が次亜塩素酸ナトリウム**であることを確認して、**濃度が0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25ml）になるように調整**してください。

※過酸化水素水（ドラッグストアで売っているすり傷用の消毒薬：薬剤名はオキシフル、オキシドールなどで、過酸化水素水を3～5%に薄めた溶液）は、石けん、アルコール、塩素系漂白剤に比べると、**ほとんど効果はありません。酢も無効**です。

また、殺菌剤や抗生物質は、ウイルスが生物ではないので効果はなく、**抗生物質でウイルスを破壊することはできません**。

## ウイルス感染する可能性がある時間と注意

ウイルスが破壊されるまでの時間は、温度、湿度、パラサイトしている生物の状態や付着している素材で決まります。ウイルスは脂でできた薄い外膜に覆われていますが、実は、その中身は壊れやすいのです。

ウイルス感染する可能性がある時間と注意は以下のとおりです。

- 布や多孔性の材質の物 3時間
- 銅や木材 3時間
- ダンボール 24時間
- 金属 48時間
- プラスチック類 72時間

※報道で「表面がつるつるした物にウイルスが付きやすい」「スマホに注意」などと言われているのは、ウイルスが付着するとそこに残るからです。

また直接には接していないのに、コロナ陽性者が座った後にソファに座り、バスでは、コロナ陽性であった乗客が降りたあとに乗った乗客が感染したりしているのも同様です。

## 日常生活での注意点

### 人混みを避ける意味は？

人混みを避けるのがなぜ必要なのでしょう。それはウイルスを持った人が、すでにその場所を去った後でも、どこかにウイルスがいて、往来や人混みの中でウイルスが長時間浮遊し続けるためです。とくに、風通しが悪い、閉鎖された空間、人との距離が近い暗い場所などは特に良くありません。（3密に注意してください）

### 着用した洋服や使ったシートの取り扱い

着用した洋服を振ったり、毛のついたハタキで叩いたりして舞い上がったウイルスは、空中に漂い、3時間くらい活性しています。そのため普通の呼吸でウイルスは鼻腔から容易に体内に侵入します。

### 換気の必要性

屋外の低温の場所、車や室内でエアコンの循環した空気、湿度がある場所、暗い場所で、ウイルスはさらに安定して長時間浮遊するといわれています。

暖かく、乾燥した明るい環境が、ウイルスの感染可能時間を短くするには効果的です。狭い場所ほどウイルスが固まって感染力を維持するので、窓を開けて換気することが重要です。

### 手の乾燥にも注意！

手洗いの回数が増えるため、手が乾燥したり荒れたりするようになってきます。ウイルスは乾燥した皮膚の小さなしわに隠れて、洗い流せないことがあります。手の保湿も行いましょう。

## 重要！ 保護者の方へ

### お子さんの健康観察をお願いします

登校の有無に関わらず、お子さんの健康観察をしてくださるようお願いいたします。37.5℃以上の発熱や体調不良があった場合は、無理をせずご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

病院受診の際は、事前に医療機関にお電話していただき、各医療機関の指示に従ってください。

### 各種提出書類について

**保健関係調査票、心と体の健康調査、日本スポーツ振興センター加入同意書**を提出されていないご家庭は、次回登校日にお子さんに持たせてくださるようお願いいたします。

### 健康診断について

仙台市立学校の健康診断につきましては6月より実施予定です。詳細が決まり次第お知らせいたします。