



今、皆さんができること その3

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令し3週間が経ちました。長期間の外出自粛にみなさんも疲れ始めているのではないのでしょうか。ゴールデンウィークを挟むこの1週間は自粛週間として、さらなる自粛の呼びかけを行っています。どうぞもうひと踏ん張り、みんなが自覚をもって自粛しましょう。

読売新聞「新型コロナ 防ぐには(読売中高生新聞)」より抜粋して載せています

手洗い いつ? 方法は? 時間のめやすは?

⇒**外出やトイレの後のタイミング**で、**せっけん**での手洗いかアルコール消毒をする

せっけんによる手洗いも、アルコール消毒も、基本的に効果は同等。聖路加国際病院感染室マネジャーの坂本史衣さんは「心配だからと同時に行うのは手荒れにつながるので避けてほしい」と呼びかける。世界保健機構(WHO)も、**手洗いと消毒を一緒に行うことを推奨していない**。手荒れの状態になると、荒れた場所に細菌が増殖しやすくなり、その手が触れた所から周囲に感染を広げる恐れがある。

⇒手洗いの時間は**目安 15 秒**

手洗いにかかる時間も長いほど良いというわけでない。スイスの研究者の調査では **15 秒でも 30 秒でも変わらなかった**。米疾病対策センターも一般向けに、目安は 15 秒としている。

マスクの効果 本当に効果はあるの?

⇒**外側からのウイルスは通過するが、内側からの飛散は防止**する

新型コロナウイルスはマスクを通すほど小さいので、外からの侵入は防げない。しかし咳やくしゃみの飛沫は2~3m飛ぶので、**マスクをつければ周囲に飛び散るのを防げる**。新型コロナウイルス感染者は無症状の場合もあるので、誰もが感染防止にマスクの着用を心がけたい。

⇒**無意識に顔を触り、その手から口へウイルスが侵入**することも防げる

豪州の大学生の調査で1時間あたり顔を平均23回触っていたとの報告がある。顔を触ってもマスクがあれば直接口を触る機会がなくなる。

⇒手作りマスクの使用には、**衛生用ガーゼ**を使用すると安心

布の種類によっては目の粗さや染色など、マスクに向かないものもあるので気をつけたい。

デマに注意 冷静に物事を判断しよう!

⇒**出典の不確かな情報は無視!**

SNSで「お湯を飲むとコロナウイルスが死滅する」という情報が出回ったが、これはデマである。コロナウイルスは70度以上で一定時間の過熱が必要である。このようなデマに踊らされないためには必ず出典を見ることが大事である。

今、みなさんができること ~STAY HOME(ステイホーム)~

「人混みの場所に行かない」「可能なら家にいる」「こまめにせっけんで手洗い」

優しい気持ちを
持とう
~その3~

前回のほけんだよりに、週末江の島の海岸に多くの人が押しかけて、近くの道路が大渋滞して問題になったと書きました。この問題を受けて先週末は全国の皆さんが自粛したらしく、海岸が地元の人達だけしかおらず落ち着きを取り戻したと報道されました。

私達はつい軽い気持ちで行動してしまうことが思わぬ迷惑につながることもあります。それがいけないとわかれば反省し対応することも出来ます。私達はこの危機をみんなで乗り切る力があるという証拠です。みんなのためにあと少し辛抱して、各々自覚した行動をとりましょう!