ほけんだより

令和２年
１０月３日（土）
羽村第三中学校
保健室 No.１４

手洗い強化月間

10月5日～9日に手洗いチェック！

新型コロナウイルスを**持たない・持たせない・持ち込まない！**

新型コロナウイルス感染症防止には、何よりも手洗いが重要です。

羽村三中では、今までも手洗いの取り組みを行ってきましたが、今後も、「自ら進んで」手洗いをしていくような呼び掛けを保健委員会が中心となり、実施していきます。１０月５日～９日を手洗い強化週間とします。登校後、２校時終了後、給食前、体育の前後、部活動の前後は特に、「言われなくても自分から」手洗いをするようにしましょう。この週間は、朝、登校時の手洗いをチェックします。（ハンカチ持参も）チェック方法は、各学年の保健委員が決めた方法で行います。

※手洗い強化週間が終了しても、手洗いは継続しましょう。自ら進んで感染予防をしましょう。

手洗いの時間・回数による効果！

（医療法人社団ホームアレーより転載）

手洗いの方法	残存ウイルス数
手洗いなし	約１０００００００個
流水で１５秒手洗い	約１００００個
ハンドソープで１０秒以上もみ洗い後、流水で１５秒すすぎ	約数百個
ハンドソープで６０秒もみ洗い後、流水で１５秒すすぎ	約数十個
ハンドソープで１０秒以上もみ洗い後、流水で１５秒すすぎを２回繰り返す	約数個

約 $\frac{1}{100}$

勉強やテレビ視聴、スマホやパソコンの作業等を１時間行ったら、１０分は目を休めましょう！