

# ほけんだより

No.7

能生中学校 保健室  
令和5年10月30日

## 糸魚川市内ではインフルエンザが流行しています

コロナ禍が明けて、ようやくマスクを外せるようになってきたところですが、糸魚川市内ではインフルエンザの発生が見られています。能生中学校でも、鼻水やのどの痛みの風邪症状が急増しています。感染症予防の基本を思い出し、風邪や感染症が広がらないように一人一人が心掛けていくとよいですね。

## 予防の基本は・・・「石けんを使って」手洗い

インフルエンザウイルスの場合、ドアノブや電気のスイッチなどの物に付着し、接触感染により人への**感染力がある時間は2～8時間**といわれています。接触感染を防ぐには、とくに**食事前や帰宅時の手洗い**、またそのほかの場面でもこまめな手洗いが重要です。



洗い残しが多い**手首、爪の先、親指**を、意識して洗いましょう。  
インフルエンザウイルスには、手指アルコール消毒液が有効です。

あなたはどの手洗いコースが  
お好みですか？

### 手洗いの方法と残存ウイルス数 (残存率)



**手洗いなし 約 1,000,000 個**

流水のみで 15 秒手洗い

約 10,000 個 (約 1%)

石けんで 30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ

約 数 100 個 (約 0.01%)

石けんで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ

約 数 10 個 (約 0.001%)

石けんで 10 秒洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す **約 数個 (約 0.0001%)**

(出典 森功次他:感染症学雑誌、80:496-500,2006 <http://journal.kansensho.or.jp>)

### 能生中では鼻水の風邪が流行っています

溜まった鼻水をすするよりも鼻をかむ方が体には良いので、こまめに、力を入れずに鼻をかんでくださいね。ゴミ箱が鼻をかんだティッシュだらけになってしまいますが、鼻水には風邪の細菌やウイルスが含まれていることがあります。そこで・・・

① 鼻をかんだティッシュをそのままゴミ箱に捨てずに、きれいなティッシュに包んで捨てる、または**ビニール袋に入れて縛って捨てる**

② **鼻をかんだ後は手を洗う**

・・・などの鼻水エチケットをおすすめします。



換気も大事です。  
窓を開けて、  
新鮮な空気を  
取り入れましょう