



保健だより 5月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和2年5月7日
鳥取商業高等学校

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための臨時休校を終え、学校生活が再開できたことを本当に「有難い」と思えるこの頃です。学校生活を含めた日常の生活が「当たり前」に行えることがこんなにも有難いことだったなんて、3か月前までは誰も感じていなかったでしょう。

今後、どんなことが起こるのか予測できないところもありますが、どんな時でも「自分の命と健康は、自分で守る」という強い意思をもって、実践できる鳥商生であってほしいと思います。

感染症の予防は「手洗い・手指消毒」から

本校では、感染症予防のための「アルコール手指消毒液」を、各教室に設置しています。現在、アルコールは、この状況下で全国的に不足しており、入手することが困難となっています。

そこで、目を付けたのが「次亜塩素酸水」の活用です。これはドアノブ等だけでなく、手指消毒にも適応できるということです。名前は似ていますが、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）とは全く違うものです。休校明けから、各教室等に設置して活用します。

	利点	注意点
次亜塩素酸水	▽ドアノブ等の消毒に有効、手指の消毒にも適応できる。 ▽消毒力がありながら、人への害が少ない。 ▽加湿器として噴霧できる。（吸い込んでも害はない）	▼日光（紫外線）・高温環境に弱い。（希釈後 5～6 か月有効）【対策】①自動薬液噴霧供給器の中にボトルを入れ日光を遮断する。②小さい不透明スプレーボトルを使用して、こまめに補充する。 ▼アルコールと比較すると、揮発性がないので、使用後若干乾きにくい。
次亜塩素酸ナトリウム （塩素系漂白剤）	▽手すりやドアノブ等の消毒に有効。安価で入手できる。 ※ハイター：水1L に付属キャップ1杯で0.05%液が作れる。 ※ブリーチ：水1L に付属キャップ1/2杯で0.05%液が作れる。	▼直接接触することは危険。薄めても、手が荒れたり、目に入れば有害なことがある。（手袋やゴーグルの着用が必要） ▼吸い込んで気管支が炎症することもある。（スプレーの噴霧は避ける） ▼金属製品は変色・腐食することがある。（後で水拭きが必要）



教室等に自動薬液噴霧供給器を設置します。5倍希釈した次亜塩素酸水が入っています。手指の消毒もOK！
ドアノブ等の消毒もOK！

次亜塩素酸水を専用スプレーでシュッとペーパーに吹きかけ、これでドアノブを消毒します！



拭き取ったペーパーは使い捨てにします（実はトイレトペーパーです）

▽毎掃除時間に、「ドアノブ、パソコンのキーボード等の消毒」を行い、清潔を保ちます。

▽気になる人があれば、掃除時間以外でも消毒してもらって構いません。活用してください。

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



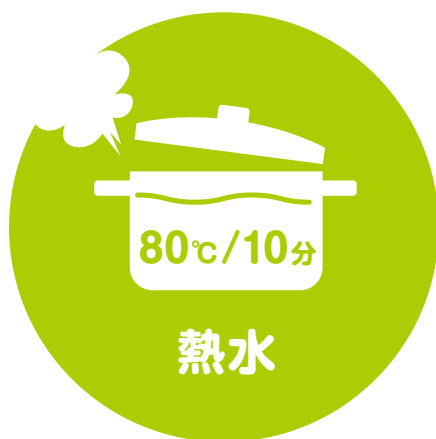
手洗いを丁寧に行うことで、
十分にウイルスを除去できます。
さらにアルコール消毒液を
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

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。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に
10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、
拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。
裏面に作り方を表示しています。

【注意】

- ・家事用手袋を着用して行ってください。
- ・金属は腐食することがあります。
- ・換気をしてください。
- ・他の薬品と混ぜないでください。

参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。