

元気あい！



ありんこパワー

国本中学校 保健だより
令和2年9月1日

短い夏休みが終わり、学校が再開して2週間がたちました。今日から9月ですね。しかし、まだ残暑が厳しく、引き続き、熱中症の予防が必要です。睡眠や朝食をしっかりととりましょう。



今年度の健康診断を再開します。



4・5月に予定されていた健康診断を再開します。みなさんの健康状態については、すでに提出してもらっている保健調査票や運動器検診問診票で把握をしています。しかし、4か月が経過したため、健康状態の変化があった人はもう一度お知らせください。

健康診断日程	眼科検診	内科検診	歯科健診
1年	9/7(月)	9/30(水)	11/12(木)
2年	9/7(月)	9/16(水)	11/5(木)
3年	9/7(月)	9/23(水)	9/24(木)



歯科検診の日の朝は
歯みがきをしっかりと！

9月9日は「救急の日」です。

自分がけがをするのはもちろん、友だちにけがをさせてしまうことはとても悲しいことです。ケガや事故を防ぐためには、『日頃から落ち着いた生活を送る』ことが大切です。また、「爪を切る」「靴をきちんと履く」など『当たり前のことがきちんとできる』ということも大切です。

右は今年の救急振興財団のポスターです。いざ、というときに自分はどんな行動がとれるでしょうか？ 救命活動において真っ先にイメージされるのは胸骨圧迫やAEDですが、それ以外にもできる行動はたくさんあります。“救命活動に間違いはない！ 見つけよう！ 自分にできること！”とポスターの中にある言葉のように子どもから大人まで些細なことでも自分ができるところを見つけ、勇気をもって行動できるように、日頃から心構えをしておきましょう。



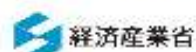
新型コロナウイルスに関する消毒についての情報

新型コロナウイルス感染症の消毒は、正しい情報を得て行なう必要があります。学校では、アルコールの消毒もしていますが、石けんによる手洗いや通常の清掃活動を重視していきます。経済産業省からは以下のようなお知らせもあります。布製マスクの洗濯方法も動画で示されてされていますので参考にしてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=AKNNZRRo74o>

令和2年7月6日版

新型コロナウイルスに有効な消毒・除菌方法（一覧）



（独）製品評価技術基盤機構（NITE）が実施した有効性評価※の結果等を踏まえ、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法を紹介します。

詳細については厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページをご覧ください。

🔍 新型コロナ 消毒 検索

従来から推奨してきた消毒方法

石けん・ハンドソープによる手洗い

主な用途

手指

アルコール（60%以上95%以下）

手指

物品

熱水

物品

塩素系漂白剤等

（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%以上）

物品

- ※ このほかにも、新型コロナウイルスに対して有効な消毒・除菌方法が存在する可能性があります。
- ※ 対象物と接触させて消毒する場合の効果の評価したものです。
- ※ 手指消毒及び空間噴霧の有効性・安全性は評価していません。また、個別製品の評価ではありません。

家庭用洗剤等

（界面活性剤・第4級アンモニウム塩）

物品*

- ▶ 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム（0.1%）
- ▶ アルキルグリコシド（0.1%）
- ▶ アルキルアミノオキシド（0.05%）
- ▶ 塩化ベンザルコニウム（0.05%）
- ▶ 塩化ベンゼトニウム（0.05%）
- ▶ 塩化ジアルキルジメチルアンモニウム（0.01%）
- ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル（0.2%）
- ▶ 純石けん分（脂肪酸カリウム）（0.24%）
- ▶ 純石けん分（脂肪酸ナトリウム）（0.22%）

*手指には、家庭用洗剤は使わず、手指用製品を用いてください。

使用方法

- ・住宅・家具用洗剤は、製品に記載された使用方法に従ってそのまま使う。
- ・台所用洗剤は、100分の1に薄めて、（水500mlに小さじ1杯）きれいな布などに浸して拭き取る。



・有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」の製品リストを公開しています。



使用方法

- ・汚れをあらかじめ落としておく。十分な量の次亜塩素酸水で消毒したいモノの表面をヒタヒタに濡らし、拭き取る。

使用方法

- ・汚れをあらかじめ落としておく。次亜塩素酸水の流水で、消毒したいモノに掛け流し、拭き取る。



次亜塩素酸水（注1）

拭き掃除に使うとき

物品

- ▶ 有効塩素濃度80ppm（＝0.008%）以上のもの（注2）

※ジクロロイソシアヌル酸ナトリウムを水に溶かしたものは100ppm以上
※その他の製法によるものは、製法によらず、必要な有効塩素濃度は同じ
※元の汚れがひどい場合は200ppm以上が望ましい

流水で掛け流すとき

- ▶ 有効塩素濃度35ppm（＝0.0035%）以上のもの

（注1）「次亜塩素酸」を主成分とする酸性の溶液を言います。

（注2）拭き掃除に対応する条件（ウイルス：消毒液＝1：9）での検証試験結果を踏まえ、80ppm以上の利用を推奨しています。更に、同条件で有機物濃度を高めた場合の試験結果を踏まえて、汚れがひどい場合は200ppm以上を推奨しています。

NITEの有効性評価の詳細はウェブサイトをご覧ください。 <https://www.nite.go.jp/information/korona/saisaku/20200522.html>

今回の評価事業を通して、あらたに有効性が確認された方法