

ほけんだより 12月

令和3(2021)年12月1日 伊丹市立西中学校

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させられる方法が
あります。
それが手洗い。



悪い菌に効く！ 攻撃ランキング

滅菌 (MEKIKIN)

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレハル ★★★★★

No. 1

殺菌 (SAKIKIN)

菌をある程度退治することです

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレハル ★★★★★

No. 2

除菌 (JOKIN)

菌などを取り除いて数を減らすことです

アイテム例

- ウェットシート
- ジェル
- スプレー
- などの除菌用品

強さレハル ★★★★★

No. 3

抗菌 (KOUKIN)

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

アイテム例

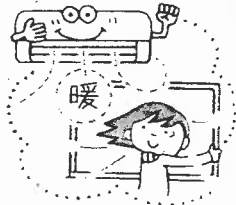
- 便座 タオル
- スリッパ
- 風呂用品
- などの抗菌グッズ

強さレハル ★★★★★

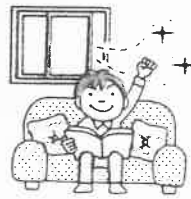
No. 4

寒い季節の換気テクニック

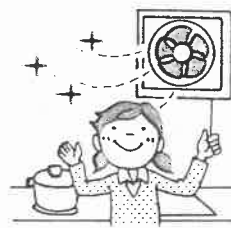
寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



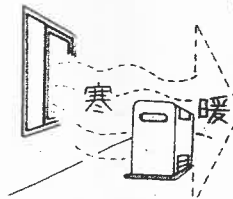
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

手洗いはココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

