

「咳エチケット」知っていますか？

「咳エチケット」とは咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、個人が咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

3つの正しい咳エチケット



①マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



②ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



③袖で口・鼻を覆う



咳エチケットの違反例

Q.なぜ手でおさえては
いけないの？

A.咳やくしゃみを手でおさえると、その手にウイルスが付着します。ドアノブなどを介して人に病気をうつす可能性があります。



咳やくしゃみを
手でおさえる



何もせずに
咳やくしゃみをする



保健だより

令和2年6月2日
千葉県立松戸国際高校 保健室

いよいよ学校が再開しましたね。しばらくは分散登校となり学校にいる時間は短いですが、感染拡大防止のためにさまざまなことに意識的に取り組むことが必要です。そこで今回は感染予防に効果的と言われる手洗いについてまとめてみました。ぜひこの保健だよりを読んで自分の手洗いを見直してみてください！



1. どうして手洗いが大切なの？

そもそもどうして手洗いが大切なのかというと、感染症の多くは、“手”を介して体内に侵入することが多いと言われています。感染症が流行しているときには、ノブや電車のつり革など、様々な場所にウイルスが付着しています。そういった場所を触った手で、自分の眼や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることで、ウイルスが体内に侵入してくるのです。このような状況では、手にウイルスが付着することを未然に防ぐことは困難です。だから、様々な感染症から身を守るためには、手からの侵入を遮断する「手洗い」がとても大切になるのです。

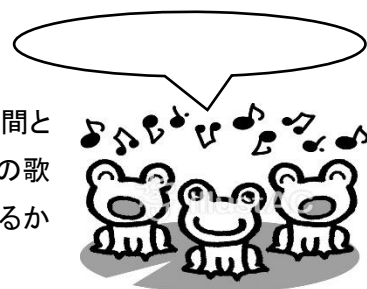
2. 石けんでの手洗いが重要！！

右の図を見て分かるように、水とハンドソープを使って手洗いをすることで、手洗いなしと比較してウイルスの数は100万分の1に減らすことができます。手指用の消毒液での消毒もウイルスを減らすには有効とされていますが、手指用の消毒液は流水での手洗いができない際に、補助的に用いられるものです。手洗い後さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

「ハンドソープで10秒
もみ洗い後
流水で15秒すぎ
を2セット
(厚生労働省より)」

3. 手洗いは30秒かけて丁寧に！

せっかく石けんを用いても適当に終わらせては意味がありません。手洗いの目安の時間としては30秒といわれています。だいたいどのくらいかというと、「ハッピーバースデー」の歌2回分です♪ぜひ一度、心の中で歌いながら手を洗ってみてください！案外、長く感じるかと思えます。



覚えておこう！手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき



咳やくしゃみ、鼻を
かんだとき

昼食の前後



清掃の後

トイレの後

