



令和2年11月  
保健室

オーストラリアや南アフリカなど南半球の国々で、この冬、インフルエンザの流行が記録的に低く抑えられたことがわかりました（日本とは季節が逆なので、だいたい6月～8月が冬期になります）。オーストラリア政府は発表資料の中で、「新型コロナへの対策がインフルエンザの流行の防止に影響を与えた可能性がある」と指摘しています。また、コロナ感染拡大の影響で、国を超えた移動が大幅に減ったことも感染の拡大の防止に役立っているのかもしれませんが。かといって、日本も今年の冬はインフルエンザの心配はしなくて大丈夫というわけではありません。新型コロナ対策で行われている取り組みは、インフルエンザ対策としても有効です。マスクの着用、手洗い、換気…これらの対策を続けていきましょう。

## 予防対策① なるべく頻繁に・正しく手を洗おう

手洗いの方法	残ったウイルスの数
手洗いなし	約100万個 (100%)
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒又は30秒もみ洗いした後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗いした後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗いした後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

表の国立医薬品食品衛生研究所の研究は、手洗いによってどの程度ウイルスが除去できるのかを示しています。

例えば「手洗いなし」と比べると、「流水で15秒手洗い」するだけでも、ウイルスを100分の1にすることができます。これに「ハンドソープでもみ洗い」を加えると、1回の手洗いでウイルスはさ

らに100分の1になります。流水だけでもかなり効果はありますが、やはりせっけん（石けん）と流水による手洗いがベストということが分かります。

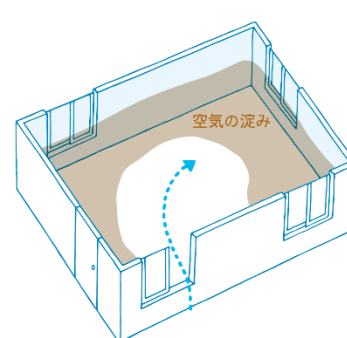
そして、「ハンドソープで60秒もみ洗いした後流水で15秒すすぎ」した場合と、「ハンドソープで10秒もみ洗いした後流水で15秒すすぎを2回繰り返す」場合とを比べると、後者の方がより多くのウイルスを除去することができます。つまり、長時間念入りに手洗いすることも大切ですが、手洗いをなるべく頻繁に行うのが何よりも効果的ということです。

とはいえ、どれだけ頻繁に手洗いをして、洗い残しがあってもその部分にはウイルスが付いたままになってしまいます。正しい方法でしっかりと手洗いして、自分と周りの人を守りましょう。

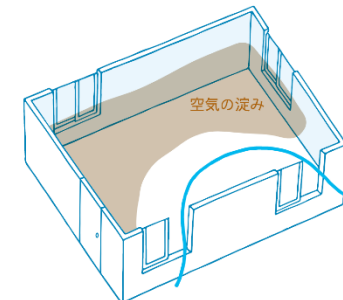
参考：PANDAID 手洗い

## 予防対策② 2方向の窓を開けて換気をしよう

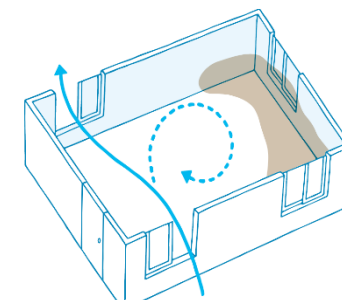
換気には風の「入口」と「出口」をつくるのが大切です。空気の流れをつくるため、2方向の壁の窓を開けましょう。特に対角配置の窓を開けると部屋の中を空気が循環しやすくなり、効果的に空気の入れ替えができます。



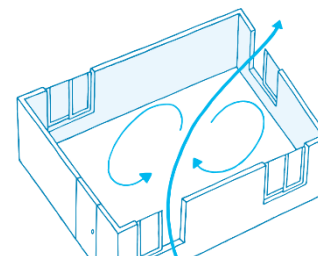
窓1カ所：  
うまく風の流るるができない



同じ方向の窓2カ所：  
新鮮な空気が部屋を循環せず  
抜けてしまう



2方向の窓2カ所：  
空気が部屋を循環する



2方向で対角の窓2カ所：  
部屋全体を空気が循環する

教室では、ベランダ側と廊下側の通風窓の一番前と一番後ろの4カ所を、それぞれ10～15cmの幅で常時開け、換気をしてください。



参考：「ykkap 窓がポイント！住まいのじょうずな換気方法」