

★はぁと★

冬休み、家庭でやろう！コロナ対策編

2020. 12. 23
原田小学校保健室



沖縄県歯科医師会は、那覇市内の事業所で、クラスター（感染者集団）が発生したことを受けて、新型コロナウイルス感染予防のための歯みがきの在り方について注意喚起をしました。

日本学校歯科医会は、感染予防のため、職場や学校での歯みがき時の注意点として以下の4点を挙げています。このことは、職場や学校に限らず、家庭内でも感染予防につながる歯みがきのポイントです。

また、歯科医師会は、「歯みがきで口腔（こうくう）内の細菌数を減らすことは、むし歯や歯周病を予防するだけでなく、感染症を予防することにつながる」と歯みがきの重要性を強調しています。

新型コロナ感染予防の歯みがきのポイント

● 密をさけるため時間帯をずらす



● 歯みがき中の私語はしない



● うがいは少ない水で1~2回、吐き出すときは低い姿勢でゆっくり

※日本学校歯科医会まとめ

家庭内であっても家族全員が同じ時間帯に歯みがきをして、洗面所が混雑しない工夫を！

話をしながらみがくと、しっかりみがけません。また、唾液が飛んでしまい、飛沫や接触感染の原因にも！

口を大きく開けると、唾液が飛んでしまいます。口を閉じて小さく動かすように！

高い所から吐き出すと、口の中にあるウイルスがうがいをした水に混ざり、周囲に飛び散る危険性が！

✿マスクの種類別効果・・・布マスクは、1日1回の洗濯により、おおむね1ヶ月

利用が可能

（文部科学省「学校の新しい生活様式」より）

長く使っている布マスクは、布が縮んでしまったり、形がくずれてしまったりします。マスクで口と鼻をしっかりと覆えなくなって来たら、効果はなくなりますね。

布マスクは、1ヶ月を目安に交換した方がよいでしょう。（冬休みの間に準備をお願いします）咳など、**自分に症状がある場合は、不織布マスクがいい**とされています。

マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST

不織布マスク

吸い込み飛沫量 30%
吐き出し飛沫量 20%



布マスク

吸い込み飛沫量 55~65%
吐き出し飛沫量 18~34%



ウレタンマスク

吸い込み飛沫量 60~70%
吐き出し飛沫量 50%



フェイスシールド

吸い込み飛沫量 小さな飛沫には効果なし
吐き出し飛沫量 80%



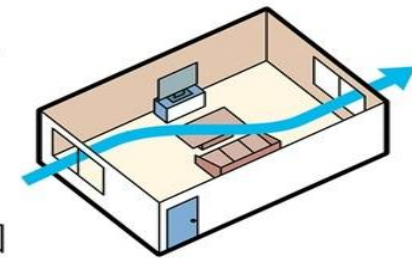
スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

✿換気・・・家の中だどつつい締り切ってしまうがちですが、暖房を入れたまま、常時、

ドアや窓を少し開けておく、または、定期的に換気をしましょう。

冬場の効果的な換気の方法

- 換気扇を回す、換気口を開けるなど機械設備を活用
- 暖房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま窓を開ける
- 開ける窓は対角線上にある2カ所
- 寒い場合は、30分に1回3、4分程度を目安に



（ダイキン工業ホームページなどを参考に作成）

曾於地区学校保健研究会で、西順一郎先生（鹿児島大学大学院歯学総合研究科 微生物学分野教授）が、講演の中で「集まってうがいをすると飛沫を広げあうため、逆効果になる」という話をされたことがとても印象的でした。感染症対策のために、うがいの励行を呼びかけていましたが、これまでの常識が全てではないことを学びました。場面に応じた対策が必要だと強く感じます。