

# ほけんだより 12月

令和3年12月16日  
町田第二中学校  
保健室

今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、学校のスケジュールが突然変更されたり、楽しみに準備していたことも延期・中止されたりして、きっとみなさんいろいろな気持ちを抱える一年だったことと思います。

辛いことや不安なことも共有できる、そういう信頼できる人が周りに必ずいます。寒いと気持ちまで暗くなりがちですが、ぜひ周りを頼ってください。



## いろいろな菌とたたかうグッズのちがいは？

お店に行くと「〇菌」という名前がついて、菌をなくしたり、へらしたりするためのグッズがあります。いろいろな名前がありますが、実は名前によって効果の違いがあることを知っていますか。違いを知り、目的によって、使い分けられるようになるといいですね。

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

### 滅菌

めっせん  
MEKIKIN

アイテム例

- 注射器
- ガーゼ
- ピンセット
- などの滅菌用具

強さレベル ★★★★★

No. 1

菌をある程度退治することです

### 殺菌

ざっせん  
SAKKIN

アイテム例

- 消毒液
- 薬用ハンドソープ
- などの殺菌剤

強さレベル ★★★★★☆

No. 2

菌などを取り除いて数を減らすことです

### 除菌

じょせん  
JOKIN

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

強さレベル ★★★★★☆

No. 3

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)

### 抗菌

こうせん  
KOUKIN

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

強さレベル ★★★★★☆

No. 4

保健室では、歯科検診のミラーなど体に直接触れて使用する器具は、強さレベル No. 1 の滅菌されたものを用意しています。また、おう吐して汚れてしまったところをきれいにする場合は、強さレベル No. 2 の殺菌をするため、ハイターを薄めた液で洗い流したり、拭き取ったりして菌やウイルスを残さないようにしています。みなさんの身近には、どんなグッズがありましたか。

