



東中学校

1月号

R3. 1. 8

明けましておめでとうございます

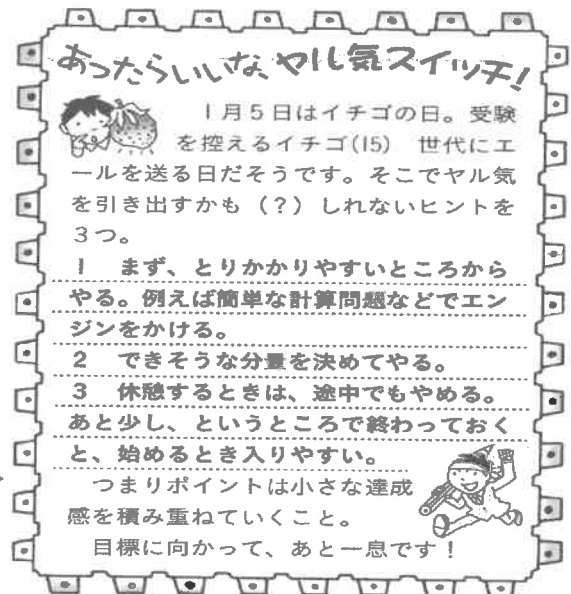
楽しいこと、うれしいことがたくさんある一年になりますように。

寒さの厳しい季節ですが、十分な睡眠と栄養、規則正しい生活で早く学校生活のリズムをとりもどし、感染症に気をつけながら元気に過ごしたいですね。



### < 3 学期の発育測定のお知らせ >

1 / 12 (火)	2 年男子
13 (水)	2 年女子
14 (木)	3 年男子
15 (金)	3 年女子
18 (月)	1 年男子
19 (火)	1 年女子
20 (水)	予備日



○前日には必ず入浴し、手足の爪は短く切っておきましょう。

○髪を束ねるときは、身長測定の妨げにならないように工夫しましょう。

ポニーテールなど頭のてっぺんや後ろで結ぶ髪型はさけ、両耳の下で結びましょう。

○運動着の半袖・半ズボンで測定しますので、忘れずに準備しましょう。

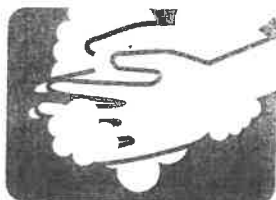
※ 2 学期の測定時と比べて、どのくらい成長したか楽しみですね。3 年生については、入学時からの 3 年間の伸びも算出します。

※ 福島県内でもクラスターが発生するなど、新型コロナウイルス感染症が増えています。身近なところにウィルスがあってもおかしくない状況です。マスクを常時着用し、密を避け、手あらいを丁寧に行うなど、一人ひとりが予防に努めましょう。また、本格的な寒さはこれからですが、定期的な換気はとても大切です。休み時間と給食の前後には、率先して窓を開けてほしいと思います。



# 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、  
十分にウイルスを除去できます。  
さらにアルコール消毒液を  
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.001% (数十個)
	2 回 繰り返しすすぐ	約 0.0001% (数個)

(原功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、  
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)

参考

## 0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



校内の消毒は、  
次亜塩素酸ナトリウム液で  
おこなわれています。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に覚えてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水 1 L に本商品 25 mL (商品付属のキャップ 1 杯)
	キッチンハイター	水 1 L に本商品 25 mL (商品付属のキャップ 1 杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

【注意】

- 使用にあたっては、商品パッケージや HP の説明をご確認ください。
- 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。