

# 保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和7年12月4日発行

全国的にインフルエンザが流行していますね。予防のために換気・手洗い・マスク着用など実施していると思いますが、手洗いでどの程度汚れやウイルスを洗い流すことができていると思いますか？手洗いの効果を検証するための食パンを使った実験を紹介します。

## 食パンを使った手洗い実験

参考：日本ユニセフ協会「世界手洗いの日」プロジェクト HP

**実験** 3枚の食パンにそれぞれ手をこすりつけ、清潔なビニール袋に入れて数日観察する。

① 外で遊んでから洗っていない手



② 水だけで洗った手



③ 石けんで正しく洗った手



9日後

① 外で遊んでから洗っていない手



カビ大量発生

② 水だけで洗った手



カビ発生

③ 石けんで正しく洗った手



多少はカビ発生

ウイルスは流水で15秒洗うと1/100に減少、石けんで10秒もみ洗いした後に流水で15秒洗うと1/1,000～1/10,000に減少するという研究結果も報告されています。

**注目!**

【三商高なんでも相談室】はじめました

勉強、部活、家庭、友達、人間関係……さまざまな悩みがあると思います。身近な人に聞いてもらうことで、気持ちが楽になることがあります。「相談できる人が周りにいない」「あの先生に相談してみたいけれど、職員室では話にくい」そんなときに、三商生限定でQRコードから申込ができる相談室です。申込受付日・面談日は原則平日の登校日とします。受付後、相談を希望した先生から申込者へ連絡します。