

お家の中のウイルス除菌方法

～ご家庭にある漂白剤で行う除菌方法についてご紹介します～

東寺方小学校 養護教諭

※これから紹介する方法は、厚生労働省が社会福祉施設に向けて作成した「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。」を参考にして作成しました。

【一部抜粋】新型コロナウイルスに対する感染防止策については、マスク着用を含む咳エチケットや手洗い、アルコール消毒等により感染経路を断つことが重要であり、身のまわりを清潔にすることが大切です。アルコール消毒液の入手が難しい場合には、別紙「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。」を踏まえ、手洗いを丁寧に行うことや、食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、熱水や塩素系漂白剤で行っていただくことを徹底いただくようお願いいたします。

☆食器・手すり・ドアノブなどの身近なものの消毒には、アルコールよりも、塩素系漂白剤が有効とのことです。

塩素系漂白剤を使用して、行う消毒の仕方をご紹介します！

〈準備するもの〉

- ・ キッチンハイター（ブリーチなどの塩素系漂白剤）
- ・ 手袋
- ・ マスク
- ・ （エプロン）
- ・ キッチンペーパーなど濡らしてもふけるもの
- ・ ペットボトルまたは、スプレー容器



〈消毒する場所〉

- ドアノブ
- スイッチ
- 手すり
- トイレのふた、洗浄レバー、トイレットペーパーホルダー

など、共有して手に触れることが考えられる部分を消毒することをお勧めします。



重要!

〈消毒作業をするにあたっての注意点〉

- ①直接手で触れてはいけません。
- ②換気の良いところで使用してください。
- ③お使いになる塩素系漂白剤に記載されている注意事項をしっかりと読んでからお使いください。
- ④お子さんの手には触れないところで管理してください。



〈0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方〉

新型コロナウイルスの殺菌に効果的な濃度は、**0.05%**とされています。

右の表は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例で、商品によって濃度が異なるため参考にしてください。



メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯) [*] <small>※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品10ml (商品付属のキャップ1/2杯)が目安です。</small>
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品 12mL (商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

〈消毒のしかた〉

マスク、手袋、エプロン（エプロンは、次亜塩素酸ナトリウムが洋服についたときに脱色してしまう可能性があるため、エプロンの着用をお勧めします。）を着用する。

①スプレーに希釈した次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、キッチンペーパーに近づけて噴霧し、湿らせます。

※消毒するものに直接噴霧すると、換気ができない場所では吸ってしまう可能性があり、体に良くないため直接噴霧するのはできるだけしないようにしましょう。



②消毒する場所を、次亜塩素酸ナトリウム液を湿らせたペーパーで丁寧に拭きます。

③ドアノブなどの金属は腐食することがあります。ですので、約10分程度時間を置いた後に水拭きをします。

☆希釈した次亜塩素酸ナトリウム液は、冷暗所に保管し、数日（1週間程度）で作り直してください。

☆他の消毒方法

食器や箸などは、80℃のお湯に10分間さらすと消毒することができます。

☆ウイルスがついている可能性のあるゴミは密閉して捨てましょう。



消毒液などなかなか手に入らず、お困りのご家庭がありましたら、参考にさせていただければ幸いです。

基本は石鹼を使った丁寧な手洗いやマスクの着用です。そして、しっかりと食事、睡眠をとって免疫力の向上に努めましょう！



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう