

**ウイルスのつきやすい場所** ①手指②顔(特に女性)③髪の毛

**<対策>** 帰宅直後に風呂・シャワー・衣服にスプレー噴霧!  
毎日着る学生服・制服は携帯ボトルに入れた除菌剤など  
(ファブリーズ・リセッシュ) で軽く噴霧除菌する。



**口腔ケア** インフルエンザ疾病率=ケア有1 : ケア無し10 (ケアしている人の方が1/10 かかりにくい)  
(歯周病菌のプロテアーゼが減少するから) 東京歯科大データ

**\*新型コロナウイルスでの重症患者83%は歯周病患者(厚労省) つまり、ケア無しは重症化率が高い\***

**ウイルスが多い場所**

- ①ダイニングテーブル(頻繁にふく) ②トイレ(特に床) <ふたを閉めて流す> 使用後すぐに手洗い
- ③洗面所(皆協力して使用後は常にふき取る) 歯ブラシ毛先はカバーを付ける

**清掃方法:** 単一方向にからぶき、液状のものはかえって伸ばすから絶対厳禁<アルコールはダメ!>  
家中いたる所に消毒剤を置き、タオル・雑巾はあまり使用せず、使い捨てキッチンペーパー・ハンドペーパー等を活用



**食品・野菜**

- ①水洗必須・なるべく熱処理 ②冷蔵庫ではウイルスは死滅しない(SARS ウイルスは-80℃で20日生存)

**他にウイルスつきやすいもの** ①スマホ・・・こまめに表面消毒 ②お金・・・利き手以外で触る習慣

**換気** エアコン1時間につき5分の換気! 空気清浄機・サーキュレーター(2千円~)の使用

**日々の体調を知る** ①検温②パルスオキシメーター(実測10数秒) 脈圧計測と血中への酸素の取り込みが判明し、毎日の健康のバロメーターになる(3千円~)

