

# 3Hの予防習慣

家庭に潜むリスクの予防、毎日続けよう。

**H**ygiene  
衛生

**H**ealth  
健康

**H**azard  
危険

連休明け、なんだかだるい…。やる気がでない…。  
ちょっとまって！それって五月病では？

冷蔵庫に眠るは、古の食材！？  
さくらいふちゃん4コマ  
『フードロス削減！』

あなたの大切な、  
笑顔を守ります。

2021年  
5月6日  
販売開始！

Botanical  
植物由来の  
防虫成分

虫よけミスト  
Outdoor Bug Guard

©2021 さくらいふ IKARI SHODOKU CO.,Ltd. JAPAN

2021年5月6日よりオンライン販売がスタートします！

“Sakulife”の虫よけミストは害虫駆除のプロイカリ消毒から誕生した安心安全の虫よけスプレー。

『虫よけミストの特徴』

- 1.効果は約12時間持続
- 2.屋内外で虫をブロック！
- 3.防虫成分はすべて植物由来
- 4.ノンパウダーで使いやすい！
- 5.ミントの香りでリフレッシュ！

詳しくはホームページをご覧くださいませ。



教材を  
作成しました！

「買うとき 使うとき」  
～商品を正しく選び、安全に使うためにどうするか～

●購入編 ●使用編

対象：小学校高学年

私たちは、様々なリスクを正しく認識し、被害を未然に防ぐ「予防衛生」の新たな文化を創造するため、消費者にも分かりやすい情報提供に取り組んでいます。その活動の一環としてこの度、2021年3月に教材を制作いたしました。詳しくはホームページをご覧くださいませ。

## 3Hの予防習慣 Hygiene Health Hazard

2021年5月号

発行・・・イカリ消毒株式会社さくらいふ推進室

発行人・・・黒澤尚子

編集、制作・・・イカリ消毒株式会社さくらいふ推進室

〒542-0076 大阪府大阪市中央区難波5-1-60

なんばスカイオ15階

TEL：06-6636-2741

お問い合わせは  
こちらから！



◎ブックレット『身の回りにいる小さな虫たち』  
◎Health記事『実は奥深い！「手洗い」のあれこれ』  
など、その他の内容は公式HPからご覧いただけます。





# さくらいふちゃん四コマ

作：さくら・IF・イカリ

『やぐらいふちゃん』  
キレイ好きなさくらの妖精。

『天使ちゃん』  
やぐらいふちゃんの良心。

『悪魔ちゃん』  
やぐらいふちゃんの邪心。



## ややこしいよ〜 4菌1毒の意味の違いを 知っていますか？

現在では、衛生商材の供給も整えられ、店頭には消毒や除菌と記載された商品が多く陳列されています。ところで、みなさんはラベルに書かれている言葉の**意味の違い**を理解できていますか？意味を確認してみましょう！

### 除菌

除菌とは、増殖可能な菌を対象物から有効数取り除くこと。手を洗うことも、ウェットティッシュでふき取ることも、除菌といえます。主に雑貨品に使われる言葉です。「除菌＝菌を殺す」わけではありません！

### 殺菌

殺菌とは、一部の菌を死滅させること。しかしこの言葉には、殺す対象や殺した程度を含んではいません。そのため、全ての菌ではなく、その一部でも死滅させたら殺菌といえます。「殺菌」は、医薬品・医薬部外品にしか使えない言葉であり、洗剤・漂白剤などの雑貨品には使えません！

### 消毒

消毒とは、物体や生体に、付着または含まれている病原性微生物を、死滅または除去させ、害のない程度まで減らす、あるいは感染力を失わせるなどして、毒性を無力化させること。殺菌と同様に、「消毒」は、医薬品・医薬部外品にしか使えない言葉であり、洗剤・漂白剤などの雑貨品には使えません！

### 滅菌

滅菌とは、有害・無害を問わず対象物に存在しているすべての微生物を死滅または除去すること。生体を無菌にすることは現実的には難しいので、主に器具などに対する用語です。滅菌処理が必要なものには手術用器具、注射器などがあります。

### 抗菌

抗菌とは、細菌の増殖を抑制すること。抗菌加工とは、菌が増えないように加工されていること。日用品、家電製品、住宅建材など（たとえばドアノブ、冷蔵庫、洗面台、便座、ゴミ箱）、抗菌加工されている製品はたくさんあります。

参考文献

- 日本石鹸洗剤工業会HP  
「どこが違うのか...」 「滅菌」「殺菌」「除菌」「抗菌」などの用語  
[https://jsda.org/w/03\\_shiki/a\\_yougo\\_1.html](https://jsda.org/w/03_shiki/a_yougo_1.html)  
(2021年4月23日アクセス)
- 一般社団法人 抗菌製品技術協議会HP  
「抗菌とは」  
<https://www.kohkin.net/antibiotic.html>  
(2021年4月23日アクセス)

3Hの予防習慣 Hygiene Health Hazard

## ちょっとまって！ それって五月病では？

「学校や会社に行きたくない」「なんだか体調がすぐれない」  
皆さん、五月連休明けのモヤモヤした気持ち、抱えていませんか？

五月病は、新年度に入り、やる気や不安などの緊張感が1ヶ月かけてピークに達した頃、連休の影響で張りつめていた糸が切れてしまい、やる気が削がれたような燃えつき感や無力感、なんとなく憂鬱な気分、食欲不振や不眠などの体の変化、原因不明の体調不良などを引き起こします。

### 五月病の原因は、ストレスや疲労！

注意が必要な人は、

- ・この春、環境や人間関係が大きく変わった人（進級、進学・就職、引っ越しなど）
- ・生活リズムが乱れている人
- ・几帳面で真面目な人、完璧主義
- ・責任感が強く、一人で抱え込んでしまう人

原因がストレスや疲労だけあって、普段頑張りすぎている人が  
かかりやすいのかもしれないね。

あまりにもひどいと体調不良が悪化したり、  
うつ病になってしまう場合もあるようなので、  
症状が重い場合は我慢せずにお医者さんに相談してください！

### 五月病の対策は？

五月病はストレス発散や生活リズムを整えること、休息をとることで対策しましょう！  
たとえば、

- ◆誰かに話してみる
- ・家族や親しい人（側にいなくても電話やビデオ通話ならできますね！）
- ・カウンセリングを受ける
- ◆運動して汗を流す
- ・ウォーキングやジョギング
- ・ダンスで身も心も軽く！
- ・動画を見ながら自宅でエクササイズ
- ◆好きなことをする
- ・趣味に夢中になる
- ◆ペットに癒される♡

また、リモートワークで生活リズムが以前と違ってきて、疲れたりストレスが溜まって  
いる方もいるのではないのでしょうか？  
不規則な生活をしている方は昼夜逆転生活にならないように気を付けたり、早寝早起きを  
心がけるなど生活習慣の見直しが必要ですね！  
疲れている方はリラックスしてゆっくり休んで疲労回復してくださいね！

### あなたの周りの方は大丈夫？

自分が五月病にかかっていなくても、  
家庭や学校、職場など身近な人で元気がなく、  
落ち込んでいる人がいたら話を聞いてあげてください。  
もしかしたら気持ちが救われるかもしれません。  
誰かに相談することで心が軽くなるかもしれません☆

参考文献

- 一般財団法人日本予防医学協会メールマガジン 健康づくりから版  
「環境の変化が引き起こす『五月病』とは？」  
<https://www.jpnm1960.org/kawara/kawaraban/post-23-1.html>  
(2021年4月23日アクセス)
- 社会福祉法人恩賜財団済生会HP  
「なんだか気分が優れない？それ、五月病かもしれません！」  
[https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/may\\_blues/](https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/may_blues/)  
(2021年4月23日アクセス)

©2021 さくらいふ IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

02