

臨時ほけんだより

川越高等学校 保健室
令和2年 1月31日

連日のニュース等で報道されているとおり、三重県でも「新型コロナウイルス」感染者が確認されました。心配している人も多いかと思いますが、政府や厚生労働省、文部科学省は『**過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染対策が必要だ**』と伝えています。規則正しい生活をして自己の抵抗力を高め予防しましょう。

1 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

(1) 新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

(2) コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

(3) どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

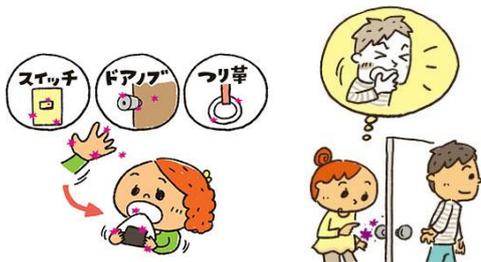
① 飛沫感染



感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所：学校や満員電車などの人が集まる場所

② 接触感染



- 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- 別の人がある物に触ってウイルスが手に付着
- その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※ 主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブなど

2 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 日常からの健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60％）を保ちます。

マスクの効果は・・・マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウィルス等病原体の飛散を予防効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

3 ほかに人にうつさないために

<咳エチケット>

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。



- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



正しいマスクの仕方をしましょう。

「屋内」や「混み合った場所」ではマスクの着用が感染防止に有効とされています。

※感染の可能性がある場合は、連絡してから医療機関へ。そして、学校にも連絡を！