

# 保健ジャーナル

9月号 令和2年9月10日発行  
神戸高校保健委員

例年より短い夏休みもそろそろ、二学期が始まりました。  
まだまだ暑いですが頑張っていきたいです。さて今回の保健ジャーナルではみんなが気になっているであろうコロナウイルスについて特集したいと思います。

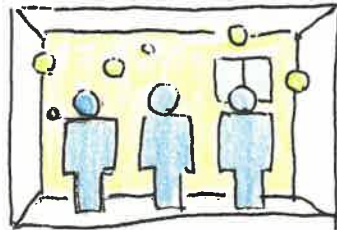
## 感染予防

1 「三密」(「密集」「密閉」「密接」)の三つの密を避ける

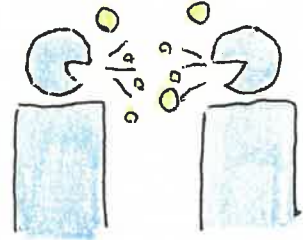
① 密集



② 密閉



③ 密接



2 人混みに入る時は必ず「マスクを着用

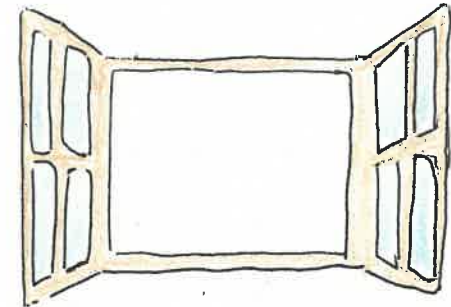
鼻と顎をいかりカバーしましょう。

3 「目、鼻、口」を不用意に触らない

手づかしのウイルスは、人の「目、鼻、口」の粘液から侵入することで感染します。手づかしのことをいかりと理解してください。  
なので、「目、鼻、口」を不用意に触らないようにしましょう。

4 各部屋の換気

部屋の換気も心掛けてみましょう。  
(窓や扉を少しずつ継続して開けたり、定期的に広く開けるなど)



5 毎日検温する

毎日体温を測定しましょう。発熱や風邪症状があるときは、外出を避けて自宅で療養しましょう。

6 適度な運動と心掛ける

外出を自粛するとはいえ、ずっと家に閉じこもっていると体力と免疫力が落ちてしまいます。家の周りを散歩するなど、適度な運動を心掛けましょう。

# 新型コロナウイルス感染症の症状と対応

## 感染経路

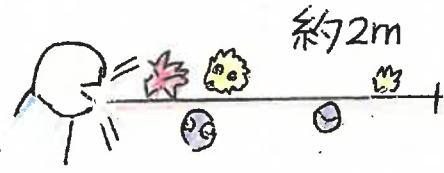
### 接触感染

ウイルスに感染した人が、せきやくしゃみを手で押さえた後にさわったものを、他の人がさわると、目、鼻、口にふれると、粘膜などを通じてウイルスに感染することがある。



### 飛まつ感染

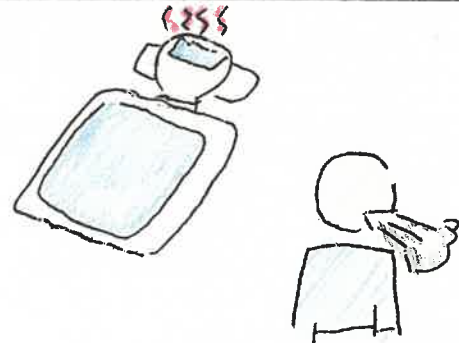
ウイルスに感染した人のせき、くしゃみ、つばとともに吐きだしたウイルスを吸いこむことで感染することがある。せきやくしゃみは2~3m飛ぶ。



## 症状

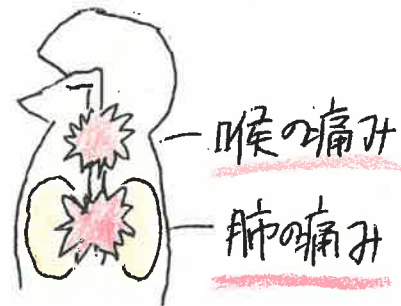
### 最もよくある症状

発熱・空咳・倦怠感



### 時折見られる症状

喉の痛み・下痢・結膜炎・頭痛  
味覚または嗅覚の消失



### 重篤な症状

呼吸が苦しい・胸の痛み・圧迫感

## 感染後の対応

新型コロナウイルスの特徴を踏まえ、感染の不安から適切な相談を受けずに、医療機関を受診することは控えましょう。

発熱1.0以上の発熱、倦怠感、せきなどの風邪症状

○ 自宅で療養する ○ 毎日体温測定・記録

強いだるさ  
息苦しさ  
のある人

○ 高齢者や妊婦  
○ 心疾患、呼吸器疾患の人  
○ 免疫抑制剤などを使用する人

すぐに

2日程度続いたら

4日以上続いたら

帰国者・接触者相談センター へ受診

最近、またコロナの感染者が増えてきており、学校などでの集団感染などのリスクも高まっているので、こまめに手洗いやアルコール消毒をするようにしましょう。

参考 <https://www.mhlw.go.jp> 厚生労働省