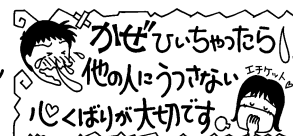


保健だより

令和 2年 2月10日
兵庫県立三木北高等学校
保健室

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。新型コロナウイルス感染症は、現在、日本において流行が認められている状況ではありません。風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、一人一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。



新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知っておこう～

1. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

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病気です。

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MARS-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かについては、現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、唾などの、飛沫と一緒にウイルスが放出

→別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

主な感染場所＝学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所。

(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

→別の人がその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、スイッチ



4. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

(1) 新型コロナウイルスに感染しないようにするために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症対策が重要です。

①手洗い

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。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間に洗います。



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普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

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、適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。

～内閣官房ホームページより～

薬局やドラッグストアでは、マスクが品切れ状態になっています。マスクは、咳やくしゃみによる飛沫およびそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ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。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

◎ 咳や発熱などの症状のある人に近づかない。人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。

（正しいマスクの着用）



コロナウイルスがよくニュースになっていますが、インフルエンザにも注意が必要です。

感染症予防対策のため、各教室前（廊下）にアルコール消毒を設置します。

下記をよく読んで、使用してください。

～速乾性擦り込み式消毒用アルコールの使い方～

速乾性擦り込み式消毒用アルコールには、ウイルスを死滅させる効果があります。

1 番の利点は殺菌スピードが速く短時間での消毒でも高い効果を得ることです。

（瞬間的ではありません）

手洗いとの違いは、手が目に見えて汚れている場合は、石けんと水で洗う方が効果を期待できます。この理由は、アルコールには汚れをとる力が弱く、汚れに邪魔をされて微生物に効果を発揮できないことがあるからです。逆に手が目に見えて汚れていなかったら消毒用アルコールを使った方が良いとされています。その理由として短時間で効果を得られる広範囲の微生物に対しても有効等があげられます。

状況に応じて手洗いと消毒用アルコールを使い分けてください。



ポイント

適量の液を手に取り、手指全体に行き渡るように伸ばし、乾ききるまで擦り込む。

手は乾いた状態で使用する（手が濡れている状態で使用すると効果がなくなります）

***大切に使うてください**