

# ほけんだより

県立松陽高等学校  
保健室

現在、新型コロナウイルス感染症が拡大しています。きちんと感染症対策を行うことは、自分自身を守るために、そして、家族や周りの人を守るためにもとても大切なことです。私たち一人ひとりにできることとして咳エチケットや手洗いなどの感染予防に努め、規則正しい生活を心がけて過ごすようにして下さい。

## 1. 新型コロナウイルス感染症について

### コロナウイルスとは？

これまでに、人に感染する「コロナウイルス」は、7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス」です。このうち、4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10~15%（流行期は35%）を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」です。また、アルコール消毒（70%）などで感染力を失うことが知られています。

### どうやって感染するの？

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

感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき。



#### （2）接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど



## 2. 感染が疑われる場合は？

新型コロナウイルスへの感染のご心配に限っては、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」に問い合わせが必要です。以下の条件に当てはまる方は、同センターにご相談ください。

必ず学校の方にも連絡するようにしてください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）
- 強いだるさ（倦怠感（けんたいかん））や息苦しさ（呼吸困難）がある場合 高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など））がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続く場合 ・ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

### 3、感染しないようにするためには

#### 手洗い

石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行ってください。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

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

1



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。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



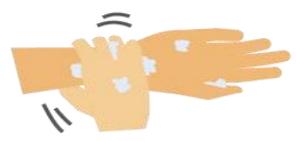
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

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。

#### 普段の健康管理

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。

#### 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。

#### 人ごみを避ける

出来る限り混雑した人ごみの多い場所を避けて下さい。お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間過ごすことで、感染症にかかる可能性が高くなります。

#### 咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに  
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを  
手でおさえる

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を  
確実に覆う

2 ゴムひもを  
耳に付ける

3 隙間がないよう  
鼻まで覆う

(首相官邸 HP より引用)