



特別号

ほけんだより

令和2年2月26日

神港学園高等学校

学校保健委員会

新型コロナウイルスの感染者が増えています。未知の感染症というなんだか怖く感じるかもしれませんが、一人ひとりが予防対策をすることが、感染が広がるのを予防することにつながります。

新型コロナウイルスについて知り、それぞれができる感染予防をしましょう!



新型コロナウイルス感染症

【症状】

はじめは**発熱・鼻水・のどの痛み・咳**といった風邪のような症状が出ます。ほとんどの人(約 80%)は、特別な治療を必要とせずに病気から回復しますが、まれに肺炎を起こすこともあります。

高齢者や持病を持つ人は症状が重症化しやすいと言われています。



【潜伏期間】



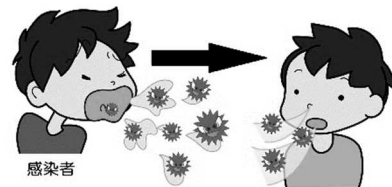
潜伏期間はウイルスに感染してから症状が出るまでの期間です。WHO によると、現時点の潜伏期間は 1~12.5 日(多くは5~6日)と言われています。

【感染経路】



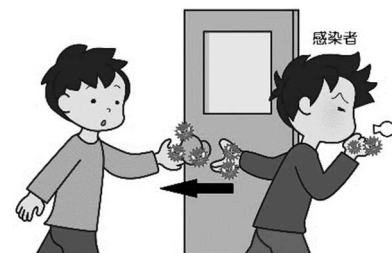
① ひまつ飛沫感染

感染者のくしゃみや咳によってウイルスが飛ばされ、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。



② 接触感染

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物に触れると、ウイルスが付きます。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。



※上海市民政局よりエアロゾルを吸い込むことにより感染すると発表がありました。厚生労働省では上海市民政局の発表した内容は飛沫感染のことを指しているという見解です。

【専門機関への相談の目安】

- ・風邪の症状や**37.5度以上の発熱が4日以上続く**場合(解熱剤を飲まなければ熱が上がる場合)
- ・**強いだるさ(倦怠感)**や**息苦しさ(呼吸困難)**がある場合

上記の症状があれば、住んでいる地域の健康福祉事務所や保健所に相談してください。
また、その場合**必ず学校にも連絡**をしてください。

コロナウイルスを予防する方法


コロナウイルスの予防法は主に下記の 3 つです

- ①手洗い・アルコールの手指消毒 ②部屋の換気 ③自分の免疫力を高める

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を
触らないことも大事



ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

アルコールによる手指の消毒も効果があります。

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ
痰にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクものど（線毛）の乾燥を防ぎます

ウイルスを減らす

換気で追い出す

OUT



コロナウイルスはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

免疫力を高めるために

免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなる時さまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。


からだを冷やさない

過度な運動をする

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる



咳やくしゃみが出ている人は咳エチケットをしましょう!

10代の方は新型コロナウイルスにかかっても症状が出なかったり、症状が出ても風邪のような軽い症状が出るだけで、治癒する人がほとんどです。そのため、本人も気づかぬうちに感染してしまっている事があります。その場合、何が怖いかというと、感染していると自分で気がついていない人がお年寄りや持病を持っている人などの症状が重症化しやすい方につってしまうことです。

もし、風邪のような症状が出ている人はできるだけ外出を控え、咳やくしゃみが出る時には咳エチケットをして、他の人へうつさないようにしましょう。

<p>せき・くしゃみをするときは…</p>  <p>人から顔をそむける腕で口元を覆う</p>	<p>せき・くしゃみが出ている間は…</p>  <p>正しくマスクをつけましょう</p>	<p>はなをかんだ後は…</p>  <p>ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ</p>
---	--	--