

保健だより

～新型コロナウイルス感染症を正しく知ろう編～

新型コロナウイルス感染症関連のニュースが毎日報道されています。皆さんの臨時休業も長引いていて、不安な気持ちでニュースを見聞きしている人もいることでしょう。

そこで、今回は「今さら!?!」と思う人もいるかもしれませんが、新型コロナウイルスについて基本的なことをまとめてみました。題して「新型コロナウイルス感染症を正しく知ろう編」です。正しく知ることが予防の第一歩です。



どんな感染症なの？

発熱やのどの痛み・長引く咳・強いだるさ等を訴える方が多いのが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが重症化すると肺炎になり、死亡する例もあります。

高齢の方や、持病のある方は重症化しやすいと考えられています。

どうやって感染するの？

飛沫感染と**接触感染**により感染します。

飛沫感染 ⇒ 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば等）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染 ⇒ 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻や目を触ると粘膜から感染します。

どうすれば予防できるの？

石けんやハンドソープによる手洗い

「石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗いし、流水で 15 秒すすぐ」を 2 回繰り返すと、手に付いたウイルスが 100 万分の 1 のレベルまで減少するよ！

咳エチケット

マスクをつけるか、咳やくしゃみをする時は、ハンカチ等で口元をおさえよう！

十分な睡眠とバランスのよい食事

免疫力を高めよう！

3つの「密」を避ける

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多数が集まる密集空間
- ・間近で会話や発声をする密接空間

★登校してくる時のお願い★

学校では毎日、朝の健康観察を実施します。
登校前に体温測定をしてきてください。 体温が 37.5 度以上ある場合や風邪症状がある場合には自宅で休養してください。
手洗い後の手を拭くためのハンカチやタオルも持ってきてください。

