

保健だより



新型コロナウイルス感染症特集

2020年2月

千葉県立松戸国際高等学校

1. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

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感染症です。コロナウイルスで人に感染症を引き起こすものはこれまで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MERS-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。

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

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出 別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染
※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
別の人がある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
※電車やバスのつり革、ドアノブスイッチなど

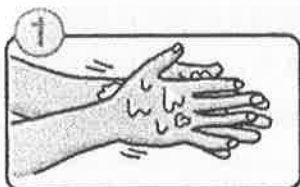
2. 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

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

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。

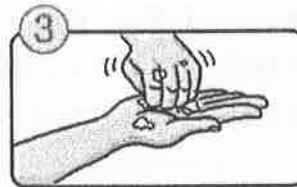
正しい手の洗い方



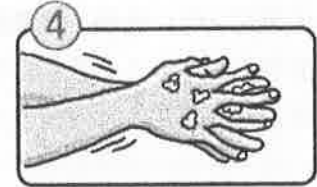
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



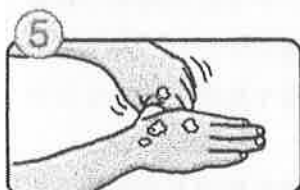
手の甲をのばすようにこすります。



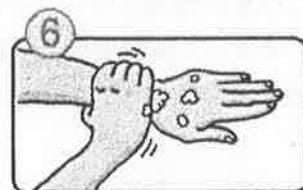
指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



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。

★手洗い場の石けんや、昇降口とトイレ入り口に設置したアルコール系手指消毒薬を活用してください。

(2) 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。

(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、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及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。（咳エチケットの一部です）

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、人混み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。

〈正しいマスクの付け方〉

マスク・顔に手を触れる前は
手を洗いましょう



■ほかの人にうつさないために

〈咳エチケット〉 くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。



*咳やくしゃみが出るときは、他の人にうつさないようマスクをつけましょう。

マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆います。使用したティッシュはすぐ捨て、咳やくしゃみを受け止めた手はすぐ洗いましょう。

*とっさの時は袖や上着の内側でおおいます。

*周囲の人からなるべく離れます。

参考・イラスト：政府広報オンライン 新型コロナウイルス感染症に備えて～一人一人が出来る対策を知っておこう～厚生労働省

◆中国から帰国した場合

入国後2週間以内に発熱・呼吸器症状が出た際は、他の人との接触を避け、保護者から地域の保健所に相談し受診等の指示を受けるとともに学校に連絡してください。出席停止の措置を検討します。また、2週間以内に武漢を含む湖北省に滞在した方やその方と接触のあった方は、健康観察が必要なので学校に連絡してください。

新型コロナウイルス感染症は感染力や重症度などが未知の疾患なので、日々変化する状況を注意深く見守る必要がありますが、現時点で過剰な心配や特別な対策は不要です。日常の風邪・インフルエンザ予防と同様の対策を続けましょう。連日の報道に接し人々の不安が高まるなかで、マスク・消毒薬の入手困難やネット・SNS等での根拠のない情報拡散、流行地や関係する人々に対する差別、風評被害等が生じ、人権侵害や社会の混乱などの2次被害を拡大させています。

人の移動や交易の盛んな現代社会では、感染症の国際的な拡大も速く、今後国内でも感染が広がる可能性があります。自分の命や健康を守るとともに、地域や社会を安全で暮らしやすくするためには、一人一人がヘルスリテラシーを高める必要があります。皆さんが学んだ知識を活かして情報を読み解き、適切な判断や行動が出来るようになることを願っています。