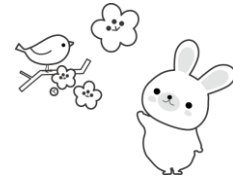


# ほけんだより



2020年2月  
実籾高校 保健室

日々ニュース等で伝えられている新型コロナウイルスですが、無症状もしくは風邪と同様の症状が1週間ぐらい続き治っていく人が多いことなど、段々と臨床的特徴が明らかになってきたようです。今回2月21日に厚生労働省や日本感染症学会・日本環境感染学会が発表した資料を基に作成しました。まだ調査段階ではっきりしていない部分もあるので、最新情報を適切などころから仕入れ、正しく知って正しく予防をしていきましょう。

## <コロナウイルスとは>

発熱や上気道症状等を引き起こすウイルスで、人に感染するものは6種類あることが分かっています。そのうちの2つは、中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスが含まれています。残り4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10~15%(流行期35%)を占めます。

## <感染経路>

インフルエンザと同様に、主な感染経路は、咳やくしゃみ・会話等からの飛沫感染と、ウイルスに触れた手で口や鼻、目等を触ることによる接触感染と考えられています。

## <潜伏期間>

1~2.5日と幅広くなっています。(多くは5~6日であるという情報もあります。)

## <症状>

発熱、咳、喉の痛み、だるい、息苦しい(腹痛、下痢やむくみを訴える人もいます。)

## <チェックポイント>

- ☆自分の健康管理を行いましょう。毎日、朝晩と体温測定をお願いします。
- ☆発熱など体調が悪い時には早めに休息休養を取りましょう。
- ☆多くの人が触れるところ(つり革や手すり、ドアノブ等)を触った後、口や鼻、目などを触らないようにしましょう。
- ☆帰宅時だけでなく、学校到着時、ご飯の前、トイレの後など、石鹸でしっかり手を洗いましょう。
- ☆咳が出る場合にはマスクやハンカチを口に当てるなどの咳エチケットや出来る限りの手洗いうがいをしましょう。インフルエンザ等の感染症同様、感染を広げないという意識も大切です。



## 37.5℃以上の発熱\*、咳、倦怠感が4日以上続く場合

## 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

\*解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様

\*持病を持っている人・高齢者は2日以上

上記の場合には帰国者・接触者相談センターに相談してください。相談先は住んでいる市町村によって違うので、県庁 HP(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/singata-korona-soudan.html>)等で確認してください。

参照: 一般社団法人日本感染症学会 一般社団法人日本環境感染学会

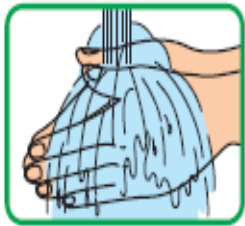
[http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/2019ncov/covid19\\_mizugiwa\\_200221.pdf](http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/topics/2019ncov/covid19_mizugiwa_200221.pdf)

厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

## 手洗いの手順 ~正しい手洗いを心掛けましょう~

しっかり洗うと  
30秒以上  
かかります！



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



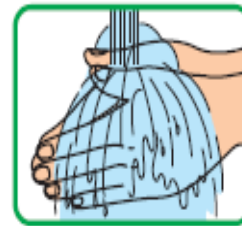
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

## 免疫を高めよう！

### そもそも免疫って・・・？

わたしたちの身の回りには、ウイルスや細菌、ほこりや汚染物質など体にとって有害なものがたくさん存在しています。そのような物質にさらされても病気にならないのは、それらの有害物質を体から排除する免疫という防護システムがあるからです。しかし、ストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、免疫機能は正常に機能できなくなります。

### 免疫機能を高めるには！！

ストレスを溜め込みすぎない		質の良い睡眠	適度な運動
			
リラックスできる時間を作る	身体を温める	よく笑う	バランスの良い食事
			