

ほけんだより

松阪商業高等学校 保健室

2020. 4. 8(水)

新型コロナウイルス感染症について

新学期が始まりました。3月より臨時休校となり、現在もまだ新型コロナウイルスに感染する人が相次いで報告されている現状ですが、高校生である皆さんの学校生活がスタートします。特に、学校という集団生活を送る時は、感染が拡大しやすい環境にあるため、私たち一人ひとりが感染予防のための行動を心がけ、感染予防に努めていきましょう。

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

新型コロナウイルスは、飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。

* 閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

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等から吸い込むことで感染します。

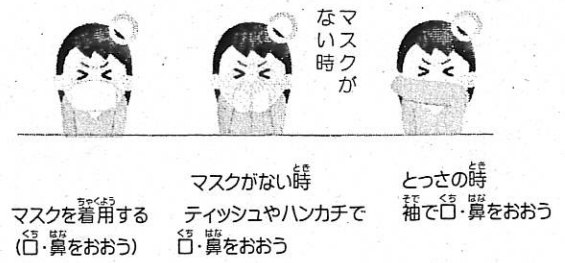
接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りのものに触れるとウイルスがつかまります。他の人がその部分に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。

* 重症化すると肺炎となり、悪化すると死亡することもあるので注意が必要です。

日常生活で気を付けること

- 1 基本的な感染症対策の徹底
 - ① 手洗い・うがいをしっかり行う。
 - ② 咳エチケットを守る。
 - ③ 人混みの多い場所を避ける。

3つの咳エチケット



- 2 日常の健康管理や発熱等の風邪症状がみられる場合の対応
 - ① 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がける。
 - ② 自分自身への体調管理への意識を高め、検温、健康観察を徹底して行い、発熱等の風邪症状がみられる時は、無理をせずに自宅で休養する。→ 学校へ欠席連絡を入れる。
 - ③ 発熱等、風邪の症状がある場合は、毎日、体温を測定して記録しておくこと。

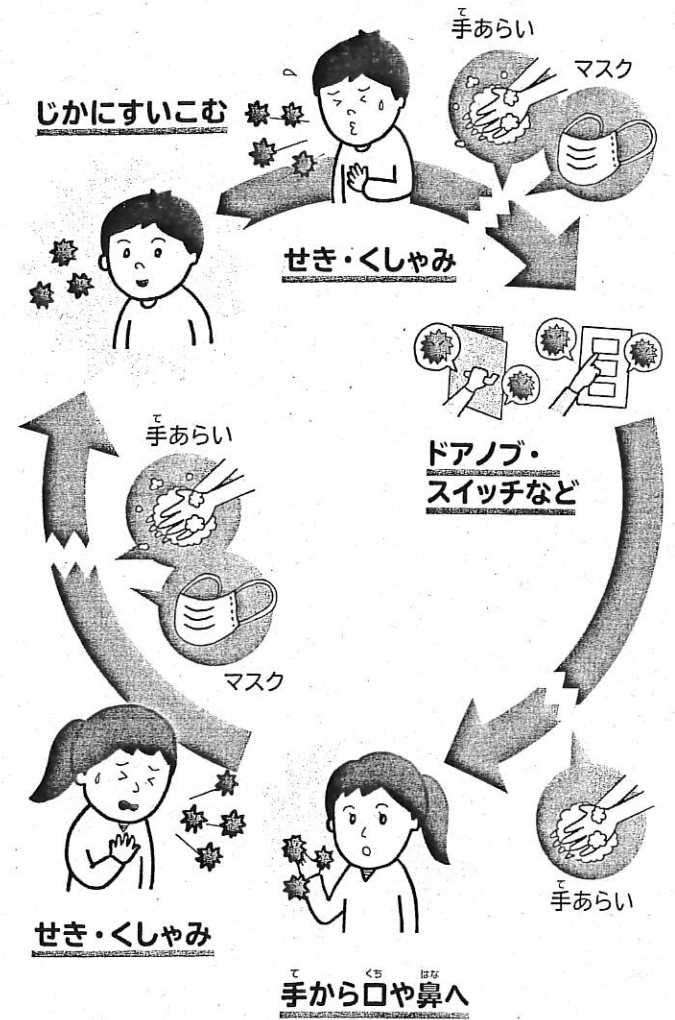
★こんな症状がある人は、注意してください。

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日間以上続く場合 (解熱剤を飲み続けなければならない時も含めます)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)

★上記のいずれかの症状に該当する場合は、「帰国者・接触者相談センター」に相談してください。

「帰国者・接触者相談センター」・・・各地域の保健所(9時～21時)
* 松阪保健所・・・0598-50-0531

ウイルスはどこから入ってくるの？



* ウイルスをシャットアウト! その1 : 手洗い

私たちはふだん、生活の中でいろいろな所を触ったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたら・・・。石けんを使って、こまめに手洗いを!

* ウイルスをシャットアウト! その2 : マスク

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは、とても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛沫(咳・くしゃみが出た時に飛び散る鼻水や唾液)をブロックできます。