

健康通信

関西大倉中学校 高等学校
保健室
令和元年度 2月号

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しています。～新型コロナウイルス感染症とは～
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。
「飛沫感染」「接触感染」の2つでうつるといわれています。
潜伏期間は1～12.5日（多くは5～6日）主な症状は発熱・のどの痛み・長引く咳・強いだるさを訴える人が多いそうです。
※過剰に心配することなく、感染症対策には通常の感染症対策が重要とのことです！

一人ひとりができる感染症対策!!

発熱(37.5℃以上)などの風邪症状がみられるときは無理をせず安静に休みましょう。

対策 その① 「こまめな手洗い」⇒まずはこれ基本!!

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・食事の前・調理の前後・トイレの前後など＞

手をキレイに洗っていますか？

キレイに見えても、手には色々なバイ菌がついています。このバイ菌の中には、病気の原因となるものも少なくありません。冬に流行るかぜやインフルエンザもその一つ。正しい手洗い方法を身につけ、自分の体を守りましょう。

正しい手の洗い方

①



流水で手をぬらし、石けんをあわ立てます。

②



手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。

③



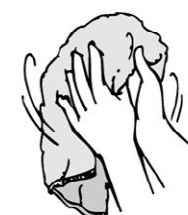
つめや手首も忘れずにきちんと洗います。

④



流水で石けんをしっかりと洗い流します。

⑤



清潔なタオルで、手をふきます。

！注意点！

◎つめを伸ばしていると、あいだに汚れがたまってしまうので、常に短く切っておくこと

◎清潔なタオルを使うこと

対策 その② 「こまめなアルコール消毒」

アルコール消毒は感染症予防に効果があるといわれています。

学校は緊急時用として用意しています。原則、マスクは各自で用意するようにしてください。

対策 その③ 「普段の健康管理」

普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきます。



バランスのとれた食事



適度な運動



じゅうぶんな睡眠

対策 その④ 「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%)を保ちましょう。

対策 その⑤ 「教室や部屋の換気」

1時間おきに10分程度の目安で、窓を開けて室内の空気を入れかえましょう。

対策 その⑥ 「人混みへの外出は極力控える」

対策 その⑦ 「マスクの着用 咳エチケット」

マスクは咳やくしゃみに含まれるウイルスの飛散を防ぐ効果が期待されています。せきやくしゃみ等の症状がある人は積極的にマスクをつけましょう。

引用 首相官邸・厚生労働省ホームページ