

健康通信

関西大倉中学校 高等学校
保健室
令和2年度 12月



2020年も残りわずかとなりました。新型コロナウイルスの感染拡大がおさまりをみせません。
いま一度、感染症対策に注意を払いながら学校生活を送りましょう。

新型コロナウイルスとは？

- コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスなど数種類の型があり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。
- ウイルスは自分自身で増えることはできず、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えます。
- 健康な皮膚には入り込めず、表面に付着するだけといわれています。
- 表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつといわれています。
- 流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

どうやって感染するの？

- ①飛沫感染…感染者の飛沫(くしゃみ・せき・つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- ②接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると手などに付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

こんなときは医療機関へ相談・受診を

《目安》

息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)高熱などの強い症状がある場合

発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ず相談を。)

高齢者や基礎疾患がある場合は早めに医療機関に相談・受診をしてください。

首相官邸HP 厚生労働省HP引用

発熱などの風邪症状がある場合は無理をして登校せず、自宅で安静に過ごしましょう。



感染症対策 再確認を！

石けんで手洗い！(水が冷たく感じる季節は手洗いが適当になりがち…)



新型コロナウイルスもインフルエンザも /
自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

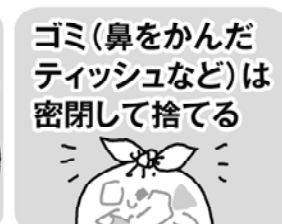
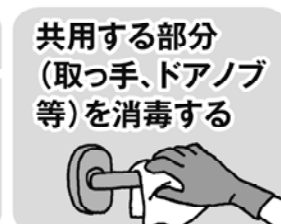
食事中はマスク着用が困難です。対面での食事や飲み物・食べ物の共有は控えましょう。



感染の可能性は誰もが
あります。もしも身近に
感染してしまった人がい
たら、責めたりしないよ
うにしましょう。

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点



参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」