

保健だより 号外



令和2年2月4日
湖南高校保健室

新型コロナウイルス感染症が発生しています。

1月31日、WHO（世界保健機構）より、新型コロナウイルス関連肺炎の発生状況が「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」に該当すると発表されました。

一人一人にできることとして、過剰に心配することなく、季節性インフルエンザと同様に咳エチケットや手洗いなどの感染症対策に努めてください。（インフルエンザによる出席停止者数は県内で約1580人（29日時点）です。）

また連日、ニュースなどでもたくさんの情報が報道されていますが、正しい情報を得て、正しく対応しましょう。

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です。

コロナウイルスとは?

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。
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（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）
- MERS（中東呼吸器症候群コロナウイルス）です。

新型コロナウイルス感染症は「指定感染症」に指定されました。
そのため、感染した場合は、出席停止の対象となります。

インフルエンザなどと同様に、

飛沫感染（感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスが放出され、別な人がそのウイルスを吸い込むことで感染）

接触感染（感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周りの物に触れてウイルスが付く。別な人がその物に触ってウイルスが手に付く。その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染）で感染します。



一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症の対策は??

①手洗い

ドアノブ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食事前などこまめに手を洗います。

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、適度な湿度（50～60％）を保ちます。

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。

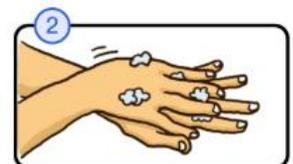
（参考）内閣官房ホームページ
厚生労働省ホームページ

正しい手の洗い方

- 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



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。



手の甲をのぼすようにこすります。



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。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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。