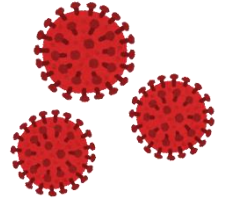


ほけんだより

10号 令和2年2月12日
出雲崎小学校 保健室

毎日のように「新型コロナウイルス」「感染者〇人!」「日本国内では…」というニュースが報道されています。みなさんも目にしたり、耳にしたりしていることでしょう。また、ネットにも様々な情報があふれています。(中には、不確かなことも真実のように語られていることもあります。)



厚生労働省HPに掲載されている『新型コロナウイルスに関するQ&A』の一部を紹介します。

Q1

コロナウイルスは、どのようなウイルスですか？

A1

人に感染するものは6つ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です。残りの4つのウイルスは、一般の風邪の原因の10~15%を占めています。

Q2

潜伏期間(感染してから症状がでるまでの期間)はどのくらいありますか？

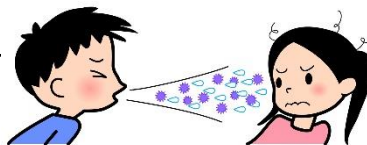


A2

現時点では、1~12.5日(多くは5~6日)とされています。

Q3

どのように感染するのでしょうか？



飛沫感染



接触感染

A3

現時点では、飛沫感染(つば)と接触感染(手)の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染 ※主な感染場所：学校などの人が多く集まる場所

(2) 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、ウイルスがつく。別の人がその物に触ってウイルスが手について感染 ※主な感染場所：ドアノブ、スイッチなど

新型コロナウイルスに関連した感染症に関しては、「指定感染症」として定める等の政令が決定したところ
です。「指定感染症」に指定されたことで、新型コロナウイルス感染症にかかった児童生徒等は、治癒するま
で出席停止となります。診断されたときは、速やかに学校へご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症に備えて

～一人ひとりができる対策を知っておこう～ 首相官邸 HP より

心配しすぎることなく、「手洗い」や「マスクをつける」「咳エチケット」などのかぜやインフルエンザ予防と同じ対策が必要です。

(1) 手洗い



ドアノブなど様々なものにふれることにより、知らずに自分の手にもウイルスがついている可能性があります。外から帰ったら、食事の前などこまめに手を洗います。

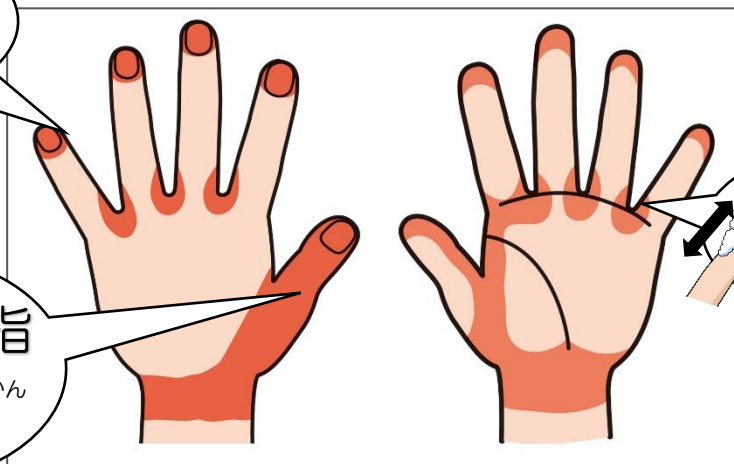
指先

指先は、手のひらで「こちょこちょ！」



親指

親指をグーでつかんで「くるくる！」



指の間

指を交差させて三角山で「こしこし！」



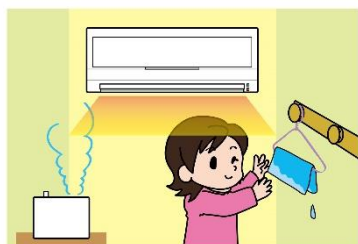
△ 洗い残しやすいところは「ここだ！」

(2) ふだんの健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力（病気と戦う力）を高めておきます。



(3) 適度な湿度を保つ



のどは、ウイルスが体に入ってくると戦うところです。しかし、空気が乾燥するとその力が弱くなってしまいます。加湿器などを使って、室内を適切な湿度（50～60%）に保ちます。

教室の湿度計をチェックしてみましょう！何%かな？