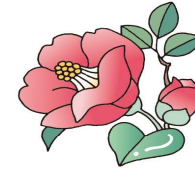


ほけんだより2月



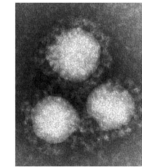
令和2年2月19日
五所川原農林高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

新型コロナウイルス感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、**咳エチケットや手洗いなどを徹底**し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

■新型コロナウイルス感染症とは？

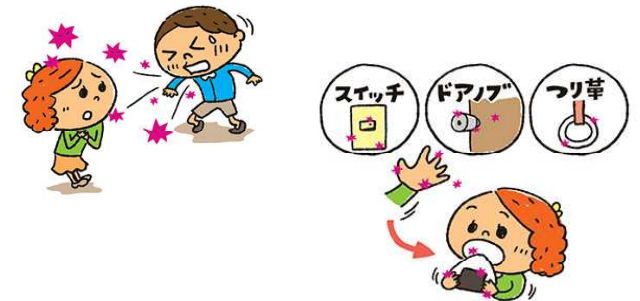
過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。



■どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、**飛沫感染 (ひまつかんせん)**と**接触感染**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され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する
※**主な感染場所**：学校や劇場、満員電車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手で押さえる→その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く→別の人がその物に触ってウイルスが手に付着→その手で口や鼻を触って粘膜から感染する
※**主な感染場所**：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



■新型コロナウイルスに感染しないようにするために・他の人にうつさないために

「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

- (1) **手洗い** 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や調理の前後、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、適切な湿度 (50~60%) を保ちます。
- (4) **咳エチケット** くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう
 - ・マスクを着用します (右図参照→) ・ティッシュなどで鼻と口を覆います
 - ・とっさの時は袖や上着の内側でおおいます ・周囲の人からなるべく離れます
- (5) **発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校を休み、外出を控える。毎日体温を測定して記録しておく。**



■新型コロナウイルス感染症が疑われる方へ

- ・帰国者・接触者相談センターは、感染が疑われる方について、医療機関の紹介や連絡方法等をお伝えし、受診調整を行います。
- ・今後、国内での感染を広げないためにも、次のような症状がある場合や、新型コロナウイルス感染症にかかったと思った場合には、医療機関を受診する前に、まずは**各保健所に設置している「帰国者・接触者相談センター」へ御連絡ください**（この地区は、五所川原保健所 0173-34-2108）

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならない時を含みます）
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

【厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）のご案内】

厚生労働省でも新型コロナウイルスに関する電話相談窓口を開設しています。

電話番号 03-3595-2285 受付時間 9時00分～21時00分

【新型コロナウイルス感染症情報（厚生労働省LINE公式アカウント）】

→新型コロナウイルスの発生状況や予防法などの最新の情報を確認することができます。

QRコードはこちらから



心配な時は相談してみよう！

■かわいいことは、別紙『新型コロナウイルスを防ぐには』にあります。必ず読みましょう!!

日本国内での新型コロナウイルスの感染者も増えてきて、人ごとではなくなってきました。かからないため・うつさないためには、**風邪や季節性インフルエンザ対策と同様、一人ひとりが咳エチケットや手洗い、手洗い後のアルコール消毒などをしっかりとすることが大切です。**

新型コロナウイルス感染症の症状としては、**発熱・喉の痛み、長引く咳**があげられています。**起き上がれないほどのだるさが続く、食欲がない**、という症状もみられているようです。

心配な症状が続く場合は、**まずは保健所や厚生労働省の電話相談窓口**に電話してみることをおすすめします。

また、新型コロナウイルス感染症に関する情報は日々更新されていますので、内閣官房HPや厚生労働省HPで確認してみてください（上のQRコードから簡単にできます）。

感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 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。指先や指の間を洗ってください。

- 1 流水でよく手を洗った後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、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。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校などが集まるところでやろう

× 何もせずに咳やくしゃみをする
× 咳やくしゃみを手でかき止める

○ マスクが正しい
○ マスクが正しい
○ マスクが正しい

マスクを着用する（口・鼻を覆う）
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
厚生労働省
厚生労働省