

# ほけんだより5月



令和2年5月13日(水)  
No.3  
塩釜高等学校 保健室

～新型コロナウイルス感染症対策特集号～

休業措置が5月31日(日)まで延長されましたが、皆さんの体調はどうでしょうか？ 皆さんの中にはこれからの学校再開について不安を感じている人もいるかもしれませんね。世界中に広がり続けている新型コロナウイルス。その対策を難しくさせている問題点として、次のことがあげられます

- ① 発症する2日前から感染性がある。
- ② 感染はしていても無症状の人がかなりの割合でいる。
- ③ 咳やくしゃみだけでなく、会話からでも感染する。
- ④ 長期間体内に残る。
- ⑤ 環境中に長期間残る。

これらのことを理解し、改めて感染予防のポイントを確認するとともに、ひとりひとりが適切な行動をとるようにしましょう。



## 感染予防のポイント (うつらない、うつさないために)

### 1. 3密をさける

- ① 換気の悪い**密閉空間**
- ② 多数が集まる**密集場所**
- ③ 間近で会話や発声をする**密接場面**

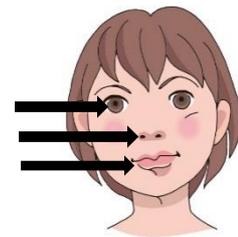
こんな行為も感染を広げます

- ・体を動かすなどして呼吸が荒くなる活動
- ・大声を出す
- ・歌う
- ・複数人数での密接した接触

相手と1m以内の距離で15分以上会話をする  
と感染のリスクがあるといわれています。

### 2. 手洗い・マスク・消毒・換気

コロナウイルスが体に入るのは「鼻・口・眼」からです！



#### ★コロナウイルスの感染の仕方とその予防方法

感染の仕方		予防方法	効果
飛沫感染	感染した人からのウイルスを含んだ飛沫(ひまつ)を吸い込む ・咳、くしゃみ、鼻水 ・近い距離での会話 ・荒い息がかかる距離にいる	<b>マスク</b>	・自分の咳やしびきが広がることを防ぐ。 ・ウイルスが鼻や口に直接ついたり、吸い込むことをかなり防ぐことができる。
		<b>換気</b>	・部屋の中のウイルスの数を少なくすることで感染のリスクを下げる。
接触感染	手でウイルスで汚染されている物(ドアノブ、スイッチ、手すりなど他の人が触る場所)に触り、その手で自分の口や鼻、眼に触れる	<b>手洗い 手指消毒</b>	・手を介して自分でウイルスを取り込んでしまうことを防ぐ。
		<b>環境消毒</b>	・多くの人が触れる場所を消毒することで、感染の機会を減らす。

## ① 手洗い・手指消毒

手洗いは感染予防の基本です！

「消毒しないと心配」という人もいるかもしれませんが、石けんでの手洗いをきちんと行えば心配はいりません。



<手洗い・手指消毒のタイミング>

- ・他の人も触れる場所を触った時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・外出の後
- ・食事の前と後
- ・トイレを利用した後
- ・症状のある人の看病をした後

**手洗いや手指消毒をするまでは、絶対に自分の鼻・口・眼に触れないこと！**

## ② マスク

外出するとき、特に会話をするときは必ず着用すること。

<着用の際のポイント>

- ① 鼻を覆い、ワイヤーが入っているものは折り曲げ隙間が空かないようにフィットさせる
- ② あごの下まで覆う
- ③ マスクの両脇部分に隙間ができないようにする



☆使用した不織布マスクも状態が良ければ、布マスクと同じように洗って使えます！

洗い方；洗濯用中性洗剤を薄めた水に10分間つけ置いてから、3回ほどためすすぎすればOK  
乾いたタオルに挟んで水分をとってから干しましょう。

## ③ 環境消毒

新型コロナウイルスは、ある実験結果によるとステンレスやプラスチックの上では4日間感染性を持っていたということです。

家の中でも、特にドアノブなど家族がよく触るところはこまめに拭き掃除をしましょう。

コロナウイルスに対しては、消毒用アルコールや次亜塩素酸ナトリウム水溶液のほかに、ほとんどの家庭用洗剤(界面活性剤入り)に不活化効果があります。

## ④ 換気

空気がよどみがちな閉じた環境で感染拡大が起こっています。

窓をこまめに開け、空気の入れ換えをしましょう。



## 3. 健康管理に気をつける

・毎日2回(朝、夕)体温を測ること。

・十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけること。

次のような場合は、かかりつけ医または「宮城県健康相談窓口」に相談してください。

\* 宮城県健康相談窓口 (24時間対応) ; 022-211-3883、022-211-2882

◆ 下記のような症状があり、市販薬では治らない場合

- ・長引く風邪症状(発熱、のどの痛み、咳) ・鼻炎症状
- ・においや味がしない ・下痢 ・吐き気やおう吐

◆ 強いだるさや息苦しさがある場合

※今後も変更になることがあるかもしれませんので、報道等に注意してください。

加藤厚生労働相は6日、新型コロナウイルス感染が疑われる場合の「相談、受診の目安」を見直す方針を明らかにした。「37・5度以上の発熱が4日以上続く」とした現在の基準を変更し、息苦しさやだるさ、高熱がある場合には、すぐに相談することを求める方向で調整している。

厚生労働省は2月、保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談する場合の目安を公表。重症化しやすい高齢者らを除き、「風邪の症状や37・5度以上の発熱が4日以上続く」「強いだるさや息苦しさがある」のいずれかに該当する場合には、同センターに相談するよう求めていた。

しかし、こうした基準に当てはまらないことを理由に受診できなかったり、ウイルス検査を受けられなかったりするケースが判明。加藤厚労相は6日、神奈川県内の医療施設を視察後、記者団に対し、平熱が人によって異なることや、容体が急変するケースもあることなどから、37・5度を下回る場合や発熱の日数が4日を下回る場合でも、一定の条件を満たせばすぐに受診できることを明記する方針を示した。

厚労省は、政府の専門家会議の意見も踏まえて新たな目安をまとめており、近く公表する方針。