

ほけんだより



～心のぼんそうこう～



令和2年3月24日

保土ヶ谷高校 保健室

コロナウイルス 現状

国内外の発生状況			
国内		国外	
感染者数 1,089名 (前日比+43)	死亡者数 41名 (前日比+5)	感染者数 290,384名 (前日比+26,019)	死亡者数 12,741名 (前日比+1,599)
回復者数 272名 (前日比+40)		回復者数 97,286名 (前日比+6,164)	
その他、横浜港に到着したクルーズ船:感染者数 712名 死亡者数 8名			

<出典>国内:3月23日7時時点 厚生労働省発表(回復者は22日12時時点) 更新日時3月23日7時

どうやって感染するの？

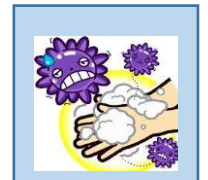
現時点では、飛沫(ひまつ)感染と接触感染の2つが考えられます。

★飛沫感染…感染者のくしゃみ・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吸い込(ひまつ)んで感染します。

★接触感染…感染者がくしゃみやせきを手で押さえた後、周りの物に触れると感染者のウイルスがつきます。その部分に接触すると手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

感染しないためには？ 予防方法

- ①手洗い ドアノブや電車のつり革など、不特定の人が触った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。外出後に限らず、こまめに石鹸で手洗いをしてください。
- ②普段の健康管理 十分な睡眠とバランスの良い食事に心がけ、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。加湿器などを使用し、適切な湿度(50～60%)を保ちます。



今、みんなができることは？

新型コロナウイルスの感染集団「クラスター」が、ライブハウスや高齢者施設などで相次ぎ発生し、17日時点で全国13か所で確認されました。いずれも風通しが悪い閉鎖空間に、不特定多数が密に集まる場所です。

政府の感染症対策専門家会議は都市部で感染源が不明の感染者が増えていることを注視しています。「換気の悪い密閉空間」「人が密集している」「近距離での会話や発声をする」の3条件がそろった場所を避けることです。ウイルスは感染しても約80%の人は症状が軽いまま治るまで、感染に気付かず他人に広げている可能性があります。

みなさんができることは、「自分が元気(症状がない)からといって、カラオケボックスや人ごみの多い場所に出来るだけ行かないように心がける」ことです。高校生としてふさわしい行動を心がけてください。

