

# ほけんだより 3月

令和2年3月6日発行  
神奈川県立寒川高等学校 保健室

新型コロナウイルス感染症対策のため、県立学校において一斉臨時休業となりました。人混みを避け、毎日の健康観察はできていますか？ 風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いします。新型コロナウイルスについて、様々な情報が錯綜しておりますが、厚生労働省のHP等をよくご確認ください。

## 新型コロナウイルス感染症って？ 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し、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する。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



## どのような症状がでるの？

発熱や呼吸器症状が1週間前後つづくことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴えるケースもあります。

## 対応方法は？

一般的な衛生対策として、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒などを行ってください。

37.5℃以上の発熱が4日以上続いている、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しており、詳しくは次のURLをご覧ください。[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

## ※学校へ連絡をお願いします※

新型コロナウイルスと診断された場合や感染の疑いがある場合にはすぐに学校へ連絡してください。その際、①症状 ②症状が出始めた日 ③受診した医療機関 ④受診日 ⑤診断名 ⑥接触者 をお知らせください。

## ■ 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

### (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。

#### 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

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) 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。

## ■ ほかに人にうつさないために

<咳エチケット> くしゃみや咳が出るときは、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。



### <正しいマスクの着用>

