

# 保健だより 2月

2020年2月19日 豊南高等学校 保健室

連日トップニュースとして取り上げられている「新型コロナウイルス感染症」。たくさんの情報で不安になっている人もいますが、過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザと同様の感染症対策を行うことが重要です。感染症対策は『自分の身は自分で守る』『他の人に感染させない』の両方が大切です。一人ひとりができる対策を行い、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（COVID19）ってどんな病気？

### ●新型コロナウイルス感染症とは？

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5日から6日）といわれています。

### ●どうやって感染するの？

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

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、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口や鼻から吸い込んで感染します。

※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た後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付きます。他者がその物に触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

※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

### ●どのように診断するの？

診断方法としては、咽頭ぬぐい液（インフルエンザの検査と同じように綿棒でのどをぬぐってとった液体）を用いて、核酸増幅法（PCR法など）でウイルス遺伝子の有無を確認します。

### ●治療方法は？

現時点で、このウイルスに特に有効な抗ウイルス薬などはなく、対症療法を行います。

### ●心配な症状が出た時の対応など、新型コロナウイルス感染症に関する相談

#### 【電話相談窓口】

東京都新型コロナウイルス関連肺炎に関する電話相談窓口（コールセンター）

（電話番号）0120-565653

（対応時間）9時から21時まで（土、日、休日を含む）

## 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

### ●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食事前などこまめに手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方



●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しょう。

●目や鼻、口をむやみに手で触らないようにしましょう。

### ●咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

●発熱などの風邪の症状があるときは、学校を休んでください。発熱などの風邪の症状が現れたら、毎日、体温を測定して記録してください。

●風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合には、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」にお問い合わせください。

生徒本人が当該感染症と診断された場合は、治癒するまで出席停止となり学校に登校することはできません。（欠席の扱いにはなりませんので療養および感染防止に努めてください。） 同居のご家族が診断された場合は、その時点での国の指針による対応になります。いずれの場合も速やかに学校への連絡をお願いいたします。

※以上の内容は、2020年2月18日現在の厚生労働省・首相官邸のホームページの情報より作成しました。新型コロナウイルス感染症については、まだわかっていないことも多いので、今後も最新の情報収集に努めましょう。