

感染症予防に努めましょう～新型コロナウイルス対策～

連日「新型コロナウイルス」のニュースが話題となっています。4月からやっと学校生活が再開されると思っていましたが、このたび、休校延長の措置をとることとなりました。

ニュースを見ると不安や心配ばかりが募ると思いますが、「新型コロナウイルス」についてしっかりと理解し、1人1人が予防行動をとることが大切です。日々の健康管理に注意し、健康的な生活を送ってください。

●新型コロナウイルスとは●

そもそもコロナウイルスとは、発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、一般的な“風邪”と言われるものの10～15%（流行期は35%）はコロナウイルスが原因です。人に感染を起こすコロナウイルスは6種類あることが分かっていて、そのうち過去に流行した中東呼吸症候群（MERS）と重症急性呼吸器症候群（SARS）の2種類は重症化傾向があると言われています。今回話題となっている『新型コロナウイルス』は、これまでの6種類とは違った型のコロナウイルスで、中国をはじめとして世界各地に感染が拡大したというわけです。

・コロナウイルスについて理解し、予防のポイントをしっかりおさえましょう！
（基本的にはインフルエンザ等の感染症と予防方法は同じです。）

1 症状について

●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）を訴えることが多いことが特徴。

感染から発症までの潜伏期間は1日～12.5日（多くは5～6日）と言われています。また、ウイルスに感染しても発症しない場合もあります（不顕性感染）。

2 感染経路について

①飛沫感染（学校や満員電車など人が多く集まる場所）

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。

②接触感染（電車やバスのつり革、ドアノブなど）

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れてウイルスが付く。別の人がそのものに触って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する。

3 予防のポイント

- ①こまめな手洗い・・・石けんやアルコール消毒による手洗い
- ②普段の健康管理・・・食事、睡眠など規則正しい生活リズムを
- ③適度な湿度を保つ・・・のどの粘膜機能を守る！
- ④咳エチケット・・・ほかの人にうつさないために



Point①：こまめな手洗い

新型コロナウイルスの感染経路は、くしゃみや咳による飛沫感染と、ウイルスの付いた手で目や鼻を触ることによる接触感染の2パターンと言われています。まずは、『こまめな手洗い』によって、ウイルスを洗い流しましょう！

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。

★洗い残しが多い部位・・・指先、指と指の間、親指、手首
⇒特に意識して洗うようにしましょう！

Point②：普段の健康管理

体の免疫力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

★大事な栄養素★

- ①たんぱく質：体温を保ち免疫力を高める。（肉・魚・卵・大豆食品・乳製品）
- ②ビタミンA：粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ。（レバー、緑黄色野菜等）
- ③ビタミンC：免疫力を高め、ウイルスの撃退に効果的。（柑橘類、野菜、いも）
- ④ビタミンD：免疫のバランスを調整する。（魚、キノコ、卵）
- ⑤乳酸菌：腸内環境を整えウイルスを撃退する。（発酵食品）



Point③：適度な湿度管理

参考資料：厚生労働省 HP より

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）に保つことが効果的です。

Point④：咳エチケット

自分がウイルスにかからないことはもちろんですが、他人にうつさないことも大切です。咳エチケットは、周りの人に対するマナーです。

★マスクをする★

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。鼻出しマスク、あご出しマスクは効果ゼロ！！！マスクは正しく着用しましょう。（マスクの品薄状態が早期に解消されることを願います・・・。）



★口と鼻を覆う★

くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶといわれています。周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュや服の袖などで口と鼻を覆いましょう。口と鼻を覆ったティッシュはすぐにごみ箱に捨ててください。



★これは良くない例です★

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介してほかの人に病気をうつす可能性があります。



●上水中の生徒の皆さんへ●

先が見えないことに不安を抱えている人もいます。何か困ったことがあったら、いつでも学校に連絡して相談してください。また、外出機会が減るため、運動不足になりがちです。家事の手伝いや簡単なストレッチなど、意識的に体を動かすようにしてくださいね。また皆さんといつも通りの学校生活をスタートさせられる日を楽しみにしています。