

まだまだ感染症予防に努めましょう～新型コロナウイルス対策～

これまでも、感染症予防として「手洗い、咳エチケット、健康管理」が大切だということを繰り返し伝えてきました。皆さんもそのことについてはよく理解し、実践していることと思います。今日は、“なぜ”手洗いが大事なのか、“なぜ”咳エチケットが大事なのか、“なぜ”人との距離を空けなくてはならないのか等々・・・その理由についてお伝えします！これを読んで、さらに皆さんの予防行動の意識が高まることを願います。

上水中全員でこの状況を乗り越えましょう！！

●予防のポイントとは●

- ①3密を避ける(密閉・密集・密接)
- ②こまめに手洗い
- ③こまめに換気
- ④咳エチケットの徹底
- ⑤規則正しい生活リズム

予防のポイントをしっかりおさえましょう。

次からは、なぜ、このような予防法が有効なのかを説明します。

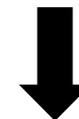
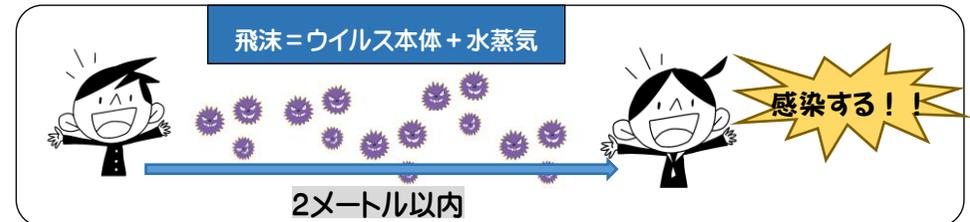
参考文献：諏訪中央病院「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」

1 なぜ、人との距離は2メートル??

●新型コロナウイルスの感染経路『飛沫感染』が関係している！

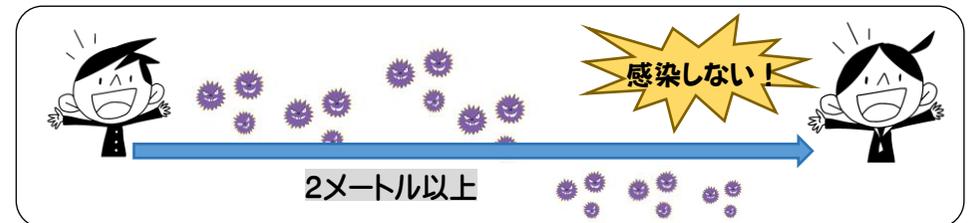
<飛沫感染とは>

感染者のつばやくしゃみ、咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人からそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染すること。



会話レベルで飛沫が飛ぶ距離は2m以内。

飛沫は水蒸気の重さがあるため、2m以上では落下する。



しかし！！

換気をして
ウイルスを
吹き飛ばそう！



『咳やくしゃみ』など、一度に大量の飛沫が発生すると、2m以上距離を空けていても感染する可能性がある！！

つまり・・・

- ①人との距離は2メートル空ける(飛沫を吸わない)
- ②マスクをして飛沫を飛ばさないようにする

この2つがとても大切！

飛沫を飛ばさないために・・・

咳エチケットも大切です

●咳やくしゃみがでるときは、



マスクをする



ハンカチで覆う



腕で覆う

手で覆ってしまうと、手にたくさんのウイルスが付きます。そして、その手で何かを触ることが接触感染の原因になります。

飛沫を飛ばさずに済む＝周りの人に感染させない！

2 なぜ、手洗いが大事ななの？

●新型コロナウイルスの感染経路『接触感染』が関係している！



<接触感染とは>

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。

【学校でウイルスが付着しやすい場所】



ドアノブ



電気スイッチ



トイレの
水洗レバー



蛇口



いすや机

★日常生活でも、エレベーターのボタンやスマートフォン、電車のつり革など、あらゆるところにウイルスが付着している可能性があります。

【ウイルスの弱点】



- ★アルコール消毒に弱い
- ★石けんに弱い
- ★洗剤に弱い
- ★熱に弱い（70度以上で一定時間）

つまり・・・

★30秒は・・・★
ハッピーバースデー
トゥーユー♪の歌×2

- ①石けんと流水でこまめに手洗い
(20秒石けんでこする+10秒以上かけて洗い流す)
- ②アルコール消毒があれば、セットで実施！

<ポイント>

- ★外出時には、触れるもの全てにウイルスがいると思って対応する。
⇒不特定多数の人が触る物に触れたあとは手洗いうる。
- ★食事の前には必ず手を洗う。
- ★顔周り（口や鼻、目など）はあまり触らないようにする。

皆さん、なぜ手洗いや咳エチケットなどの予防行動が重要なのか、改めて理解することができましたか？学校生活が再開された後も、上水中に通う皆さん一人一人が、『自分のため』『周りの人のため』に行動することが大切です。

①で説明した、人との距離を2m空けることを、一般的に「ソーシャルディスタンス(社会的距離)」という言葉で表します。しかし最近では、この言葉を「フィジカルディスタンス(物理的距離)」という言い方に置き換えることがあります。つまり、大切な家族や友達との関係を社会的に絶たなければならないという意味ではなく、物理的な距離を空けて感染を予防しましょうということです。距離は離れていても、人と人との心のつながりは保っていきたいですね。

もう少し休校期間が続きますが、必ずまた、学校生活は始まります。今はぐっとこらえて、一人一人ができることを精一杯やりましょう。早く皆さんと顔を合わせて学校生活が送れる日を心待ちにしています。