

# ほけんだより 【臨時号】

## ～新型コロナウイルス感染症について～



2020年4月  
男鹿海洋高校  
保健室

4月13日（月）から26日（日）まで臨時休業となりましたが、急な休みで生活習慣のくずれや体調不良などみられませんか。

秋田県内でも新型コロナウイルスによる新たな感染例が確認されるなど、感染拡大が心配されるところですが、一人一人が感染予防のための行動を心がけ、感染予防に努めていきましょう。

### ▼新型コロナウイルスの症状について…ウイルス性の風邪の一種です！

#### ○症状は…？

発熱      のどの痛み      長引く咳（一週間前後）      強いだるさ

#### ○どのように感染する？

##### ① 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどと一緒にウイルスが放出



別の人がそのウイルスを口・鼻などから吸い込み感染

##### ② 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、周りのものにふれて、ウイルスが付く



別の人がそれに触れ、ウイルスが付いた手で自分の口や鼻に触ることで粘膜から感染

### ▼日常生活で気をつけること…一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください！

#### ○手洗い

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんなどで10秒もみ洗い →15秒流水ですすぐ	約0.001%（数十個）
2回目（繰り返す）	約0.0001%（数個）

※丁寧に手洗いすることで十分ウイルスを除去できます。

さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。（厚生労働省ホームページより）

#### ○咳エチケット…口・鼻を覆いましょう

マスクを着用

ティッシュやハンカチで  
(マスクがない時)

袖で  
(とっさの時)



## ○「3つの密」を避ける

- ①換気の悪い『密閉空間』→ 換気をしましょう
- ②多数が集まる『密集場所』→ 人混みを避けましょう
- ③間近で会話する『密接場所』→ 人との距離をとりましょう

※3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生のリスクが高くなります！

## ○自分の健康管理を行きましょう

- ①免疫力を高めましょう
  - ・十分な睡眠
  - ・適度な運動
  - ・バランスのとれた食事
- ②自分自身の体調管理の意識を高めましょう  
発熱、かぜ症状のある場合は、毎日体温を測定して記録しておきましょう
- ③生活リズムを整えましょう

睡眠は、集中力や気持ちの安定にもつながる大切なものです。

〈ぐっすり眠るためには…〉

朝、太陽の強い光を浴びる・遅い時間に食べない・寝る直前までネットやテレビを見ない等工夫して、夜はしっかり休む生活リズムを意識してみましょう。



睡眠・食事のリズムが崩れている人はいませんか？

## ○環境を整えましょう

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%）を保ちましょう。

## ○不要不急の外出を控えましょう

「自分は大丈夫」と過信して、むやみに人混みにでることは避けましょう

## ○NO!感染症ハラスメント

感染された方やご家族、医療関係者やその他の関係者に対し、不確かな情報に基づく嫌がらせや、SNSでの誹謗・中傷がみられます。人権侵害となる行動とならないよう、正しい情報に基づく冷静な行動をとりましょう。

～お願い～

4月のほけんだよりでもお伝えしましたが、次のいずれかに該当する方は「帰国者・接触者相談センター」に相談してください（TEL018-866-7050）。

- 風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
- 強いだるさや息苦しさがある場合

新型コロナウイルス感染症に限らず、感染症に罹患した場合は、学校にも連絡をお願いします。