

# ほけんだより

## -2月号-

唐津西高校保健室 2020

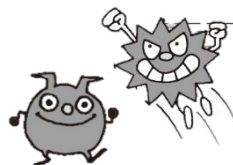


新年を迎えて、あっという間に1カ月が過ぎました！寒い日や日中ポカポカする日もありますが体調はどうですか？学年末考査や卒業式も控えているので体調を整えておきましょう。

コロナウイルスについてまとめています。普段、皆さんがしている感染症予防を行いましょー！！

## 新型コロナウイルス感染症に備えて

～一人ひとりができる対策を知っておこう！！～



新型コロナウイルスに関連した感染症が中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。風邪や季節性インフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょー！！

### Q1.新型コロナウイルス感染症とは？

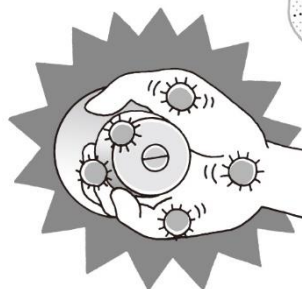
過去、ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

### Q2.コロナウイルスとは？

人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）と MERS-CoV（中東呼吸器症候群コロナウイルス）で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

### Q3.どうやって感染するの？

現時点では、以下の2つが考えられます。



飛沫感染	<p>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</p> <p>↓</p> <p>別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染</p> <p>※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの多く人が集まる場所</p>
接触感染	<p>感染者がくしゃみや咳を手で押さえる</p> <p>↓</p> <p>その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く</p> <p>↓</p> <p>別の人がその物に触ってウイルスが手に付着</p> <p>↓</p> <p>その手で口や鼻を触って粘膜から感染</p> <p>※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</p>

# ★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	(2) 普段の健康管理	(3) 適度な湿度を保つ
<p>ドアノブなど様々なものに触れることで、自分の手にもウイルスが付着している可能性が…。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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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で、適切な湿度（50～60％）を保ちます。</p> 

## ★ほかの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ないので、次のような咳エチケットを心がけましょう！



マスクをする



ハンカチでおおう



服の袖でおおう

- ・マスクやティッシュは蓋付きのごみ箱などに捨てる
- ・清潔なハンカチを使う



### 《正しいマスクの着用》



- ① 鼻を固定させる部分を軽く折り、鼻の両側から押さえて顔にフィットさせる。
- ② ヒモを耳にかけ、マスクの下側を顎の下まで、ギュッと伸ばす。
- ③ マスクの横に隙間ができていないか確認しながら、全体を調整。

