

保健だより



「右文尚武 質実剛健 玲瓏同氣」
秋田県立本荘高等学校 保健室
令和2年2月20日 No.7
※保護者の方にも見せてください。

新型コロナウイルス感染症の基礎知識

連日、新型コロナウイルス感染症に関するニュースが報道されていますね。日本国内でも感染者が増え、市中感染の段階に入ったと言われています。

2月17日には、厚生労働省が新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安を発表しました。状況によって、国の方針が変わることが予想されるので、正しい情報を確認しながら対処していきましょう。



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～12.5日（多くは5日～6日）と言われています。



どのように感染するのか

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。

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。



予防方法

インフルエンザ同様、手洗い、アルコールによる手指消毒、咳エチケット等を心がけましょう。



①こまめな手洗い
（帰宅時、食事前など）



②アルコールによる
手指消毒



③普段の健康管理（→免疫力UP）
～栄養バランスのよい食事
十分な睡眠



④目、鼻、口を
触らないように
する

⑤咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、マスクを着用すること。（すき間なく鼻と口をおおう）
とっさのときはティッシュや肘などで鼻と口をおおいます。
周囲の人からなるべく離れます。使用したティッシュはすぐにふた付きゴミ箱へ。
またはビニール袋に入れて捨てる。その後の手洗いも忘れずに！



新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安（2月17日発表）

1 相談・受診の前に心がけること

（1）発熱等の風邪症状がみられるときは、学校や会社を休み、外出を控える。

（2）発熱等の風邪症状がみられたら、毎日体温を測定して記録しておく。

2 「帰国者・接触者相談センター」に相談する目安

（1）風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
（解熱剤を飲み続けなければならない場合も含む）

（2）強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

※ただし、高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は2日程度続く場合に相談すること。妊婦の方も早めに相談。

※インフルエンザ等の心配があるときには、通常と同様、かかりつけ医等に相談してください。
（受診の前には、かかりつけの病院に電話で相談してから行くことをおすすめします。）

