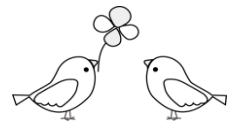


ほけんだより



令和2年3月
新型コロナウイルス特集号
広島県立賀茂高等学校
(保健室)

新型コロナウイルス感染症に備えて ～今、私たちにできること～

昨年12月に中国湖北省武漢市で新型コロナウイルス感染症の発生が報告されて以来、日本をはじめとして世界各地から感染の報告が続いています。3月7日現在、広島市内で感染者の報告がありました。また3月2日には、感染拡大を未然に防止するため、県内の小・中・高等学校・特別支援学校を休校にするという措置がとられました。この期間の自宅での過ごし方を含め、今私たちが出来ること、すべきことについて、学校医の高橋宏幸先生にお伺いしました。参考にしてください。

1. 新型コロナウイルス感染症について

■ コロナウイルスとは？

人に感染するコロナウイルスは7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降に問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス」です。7種類のうち4種類のウイルスは、一般のかぜの原因の10～15%を占め、多くは軽症です。残りの2種類のウイルスは、2002年に発生した重症急性呼吸器症候群(SARS)と2012年に発生した中東呼吸器症候群(MERS)です。

これらのウイルスは、**アルコール消毒(70%)**などで感染力を失うことが知られています。

■ どうやって感染するの？

現時点では次の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫を吸い込むことによる感染。



(2) 接触感染

ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる感染。



2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策について

■ 新型コロナウイルスに感染しないために

一般的な感染症対策や健康管理が何より大切です。

- (1) せっけんやアルコール消毒液などを使ってこまめに**手洗いをする**。
- (2) 十分な**睡眠**とバランスの良い**食事**を心がけ、免疫力を高める。
- (3) 適度な**湿度**(50～60%)を保つ。
- (4) 1時間に1回、3～5分程度は**部屋の換気**を行う。
- (5) 風通しが悪く、人が密に集まって過ごすような**空間に集団で集まることを避ける**。

■ ほかの人にうつさないために

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやる



3. 学校医 高橋ホームクリニック 高橋宏幸 先生にお伺いしました。

Q. 学校が休みの間、外出してはいけませんか？

- A. **多くの人が集まる場所は、避けた方が賢明**です。**ランニングやサイクリング、マスクをしてコンビニや本屋に短時間立ち寄ることは大丈夫**でしょう。また、学校があるときと変わらず、**規則正しい生活**を続けましょう。一人一人が感染予防の行動をとることが、国内蔓延化を防ぐために重要です。

Q. 咳や熱などの症状があるときは、どうしたらよいですか？

- A. 静養につとめ、外出は控えましょう。症状の程度を問わず心配であれば、**かかりつけ医**、もしくは近くの保健所(**東広島市と竹原市では広島県西部東保健所：082-422-6911**)に電話相談をしてください。

Q. マスクをした方がいいと聞きますが、マスクがないときはどうしたらよいですか？また、マスクをした方がいいのはどのような時ですか？

- A. 発熱、咳、だるさなどの症状がなければ、マスクは必要ではありません。しかし、**咳やくしゃみがある時は**、飛沫を周囲に飛散させないために、**マスク着用は必要**です。人混みの中でも、やはり着用が望ましいでしょう。

Q. 新型コロナウイルスと診断された人はどのような治療を受け、その後はどうなっているのですか？

- A. 特異的な治療薬はありません。補液や解熱剤などの対症療法が中心となります。著しく抵抗力が低下している人では重症化する場合がありますが、ほとんどの人は感染しても軽症で済んでいます。

最後に！

やるべきことは、インフルエンザの予防対策と同じです。**流水とせっけんによる、丁寧に頻回の手洗いの実行が最も有効**です。

