

皆さん、休校中いかがお過ごしですか？新型コロナウイルスの感染拡大で、私たちの日常が奪われ、不安や心配な日々を送っていることだと思います。また、ストレスがたまっているところだと思います。しかし、外には出歩かず「おうち時間」を工夫して過ごしてください。家で進められる事はたくさんあるはず。皆さんが、元気に学校に来るのを楽しみにしています。

2020年
特別号

三和中学校
保健室

新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症について、正しく理解しましょう。すでに知っている事もあるかもしれませんが、正しく理解し、予防行動ができていないか、自分の生活を振り返ってみましょう。また、自分の体調を管理することは大切です。休校中ですが、検温をして、健康観察を毎日行いましょう。

○新型コロナウイルスとは

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（1週間以上）ことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多い事が特徴です。

飛沫感染、接触感染によりうつります。

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、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込むことで感染します。
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つきます。他の人がその部分を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることで粘膜から感染します。

※重症化すると、肺炎になり、死亡することがある、非常に怖いウイルスです。

新型コロナウイルス感染症クイズ

●次のクイズに、○×で答えましょう。解答は裏側。

クイズ	答え
① コロナウイルスの名前は、最初に発見したギリシャのコロナさんの名前からついた。	
② ウイルスは細菌よりも大きい。	
③ 感染経路は、飛沫感染と接触感染である。	
④ 咳をするとしぶきは50cmくらい飛ぶ。	
⑤ 衣服やドアノブなどについたウイルスは、30分くらいで消えて感染力はなくなる。	
⑥ 手にアルコールを吹きかければウイルスは死滅するから、手をこする必要はない。	
⑦ マスクは、自分が相手にうつさないためにつける。	
⑧ 納豆を食べれば、コロナウイルスにかからない。	

○感染拡大を防止するためにできること

「自分がかからないようにする」ことはもちろん「他人に感染させない」ことが、みんなのためにできることです。お年寄りや持病のある人、乳幼児、妊娠中の人には重症化しやすいです。一方で、抵抗力の高い人は、感染していても無症状の人が多く見られています。「自分は感染しているかもしれない」という意識で、行動することが大切です。

- ① 手洗いを徹底する。
- ② 免疫力を高める生活習慣をする。（早寝・早起き・バランスの良い食事・適度な運動）
- ③ 3密をやめる。

- ・換気の悪い「密閉」空間
- ・多くの人「密集」する場所
- ・近距離での「密接」した会話



やめよう! 3密!

- ④ 咳エチケットを徹底する。

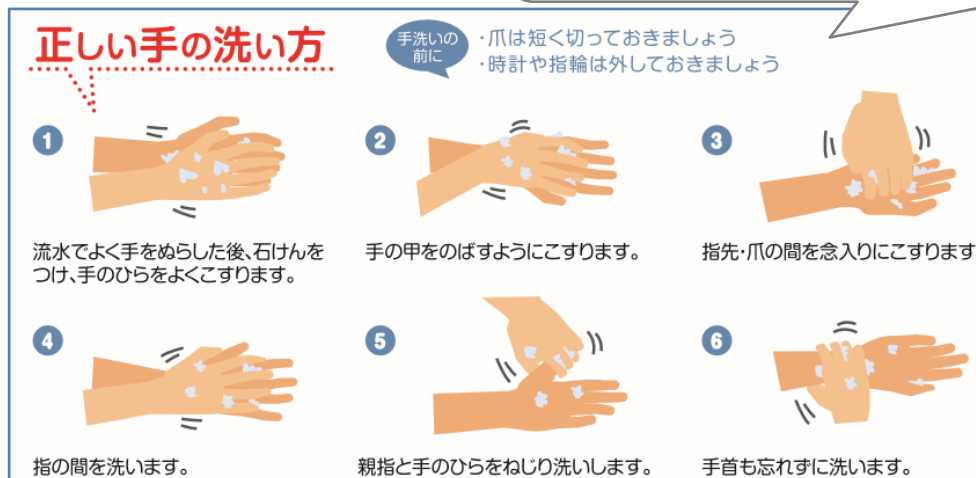
○正しい手洗いについて

手洗いは、「必要なときに」「正しく」行うことが大切です。必要なときとは、どんなときでしょう？

〈こんな時は必ず手洗いをしましょう〉

- ・外から帰ったら、食事前、トイレの後
- ・多くの人に触れた物を触ったとき（店のドアなど）
- ・咳・くしゃみをした後、鼻水をかんだ後

感染予防のための手洗いは、石けんを泡立てて、30秒必要と言われていています。Happy Birthdayの歌を2回歌うと、約30秒と言われていています。歌いながら手洗いをしてみましょう♪

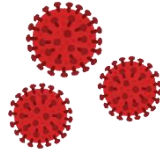


新型コロナウイルス感染症クイズ ～ 解答～

① **コロナウイルスの名前は、最初に発見したギリシャのコロナさんの名前からついた。**

答えは×です。

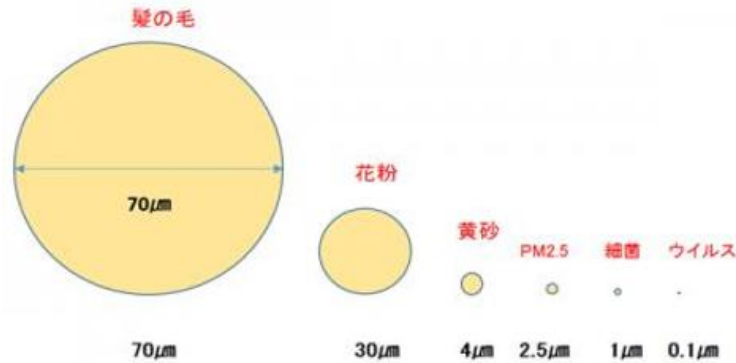
ウイルスの形状が、顕微鏡で見ると表面に王冠のような突起があります。ギリシャ語で「王冠」を意味する「コロナ」にちなんで名付けられたと言われています。



② **ウイルスは細菌よりも大きい。**

答えは×です。

細菌もとても小さいのですが、ウイルスはもっと小さいです（1mmの1万分の1）。ウイルスが手のしわまで入り込んでしまうため、手洗いはこすり洗いが必要なのです。



③ **感染経路は、飛沫感染と接触感染である。**

答えは○です。

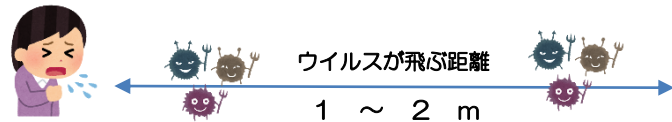
- 1 感染している人が咳やくしゃみをして飛んだウイルスが、直接口や鼻、目に入ると感染します。（飛沫感染）
 - 2 感染している人が、咳やくしゃみをしたときに手を口に当てることで、手がウイルスに付きます。その手で、ドアノブやスイッチに触れると、そこにウイルスが付きます。
 - 3 そして、そのドアノブに触れた人の手指に移り、拡散していきます。（接触感染）
- * 手指にウイルスが付いただけでは感染しません。その手で、口や鼻に触れてしまうことが感染の原因なのです。その前に、手洗いをするのが大切です。



④ **咳をするとしぶきは50cmくらい飛ぶ。**

答えは×です。

咳では2mくらい飛ぶと言われています。会話だけでも1mくらい飛びます。厚生労働省の動画「マスク着用の重要性（インフルエンザをうつさないために）」がとてもわかりやすいので、是非みてください。3密にならないこと、マスクを着用することが大切です。



⑤ **衣服やドアノブなどについていたウイルスは、30分くらいで消えて感染力はなくなる。**

答えは×です。

〈感染力がなくなるまでにかかる時間〉

- 衣類は数時間程度（24時間以内）
- 金属（ドアノブなど）、プラスチックでは1～3日間

⑥ **手にアルコールを吹きかければウイルスは死滅するから、手をこする必要はない。**

答えは×です。

新型コロナウイルスはアルコールに弱いと言われています。しかし、アルコールは汚れを落とす事はできません。そのため、アルコールでぬらしただけでは汚れや手のしわに潜んでいるウイルスは生き残ったままになってしまいます。②で解説したように、ウイルスはとても小さいので、手のしわのウイルスに効くように15秒程度こすることが大切です。しかし、アルコールは手に入りにくい状況です。アルコール消毒に頼るだけでなく、まずは、正しい手洗いが大切です。また、手が乾燥していると、手荒れしたしわにウイルスが隠れてしまいます、ハンドクリームを塗り、手荒れを防ぐようにしましょう。



⑦ **マスクは、自分が相手にうつさないためにつける。**

答えは○です。

④で解説したように咳や会話によって1～2mの飛沫があります。マスクをすることで、自分から他者への飛沫の飛び散りを防いでくれます。咳やくしゃみをしたときに手で押さえてしまうと、その手で触れたところを介して、ウイルスが広がっていきます。マスク着用も咳エチケットの一つです。ただし、正しく付けなければ意味はありません。また、粒子は②で解説したように極小で、マスクを通過してしまうことから、マスクはあまり予防効果がないと言われてきました。しかし、③で解説したように、ウイルスが付いた手で口や鼻に触れてしまうことが感染原因なので、マスクをしていることで直接口や鼻に触れる事を防ぐことができますと言われています。



⑧ **納豆を食べれば、コロナウイルスにかからない。**

答えは×です。

最初のうち、茨城はなかなか感染者が出なかったことから、インターネットでは「納豆を食べると新型コロナウイルスにかからない」との情報が流れ、スーパーでは売り切れが続出すると言っていました。このようにインターネット上には、正確ではない情報もあふれています。納豆は、腸内環境を整え免疫力を高めしてくれるので、是非積極的に摂りたい食べ物ですが、新型コロナウイルスへの感染の有無とは関係ありません。毎日3食バランス良く食べることが大切です。



必要以上に不安になったり、「自分は大丈夫」と油断したりすることなく、正しい理解をして、正しく対策ができるようにしましょう。