

令和2年2月7日

保健だより

天草中学校 養護教諭 廣瀬 勢子

天草中ではインフルエンザ予防のため、手洗いとお茶うがいを毎日おこなっています。今年に入ってインフルエンザにかかった生徒はまだいません。また、新型コロナウイルス感染症について文部科学省から熊本県教育庁教育指導局を通じて通知がありましたのでお知らせします。

1 新型コロナウイルス感染症とは・・・

過去人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ウイルスです。

2 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、人に感染を引き起こすものは、これまで6種類が知られています。深刻な呼吸器感染症をおこすことがあるのは、SARS（重症急性呼吸器症候群コロナウイルス）とMERS（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風邪などの重度でない症状にとどまります。

3 どうやって感染するのか？（飛沫感染と接触感染）

(1) 飛沫感染・・・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し別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。（主な感染場所は人が多く集まる場所です。）

(2) 接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえて、その手で周りのものにさわるとウイルスがつきます。それを別の人がある手で触ってウイルスがつきます。その手から口や鼻を触ることで粘膜から感染します。（主な感染場所はバスのつり革やドアノブ、スイッチなどです。）

4 一人ひとりができる感染症対策は・・・

(1) 手洗い

ドアノブやつり革など様々なものに触れると手にウイルスがついている可能性があります。帰宅後や調理の前後、食事の前などこまめな手洗いが大切です。

*石けんを使っていねいに洗いましょう



*咳エチケット



咳やくしゃみは人の方に向かってしない。ハンカチ等で押さえる。

(2) 普段の健康管理

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ることです。「手洗い」「うがい」「規則正しい生活」など通常の感染症対策が重要だそうです。