

感染症予防について

令和2年2月26日

伊敷中 保健室 No.11

3年生は公立高校入試に備えて、1・2年生は学校生活という集団生活の中で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等感染症対策を1人1人心がけてほしいと思います。

1 新型コロナウイルス感染症はどんな病気？

(1) コロナウイルスとは？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染するのは、6種類あると言われています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、中東呼吸器症候群（MARS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）で、残りの4種類のウイルスは、一般のかぜ症状の10～15%を占めます。（流行期35%）

(2) どんな症状？

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く、だるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がみられます。

(3) 新型コロナウイルス感染症はどうやって感染するの？

飛沫感染と接触感染です。

ア 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ せき つば など）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する。

※主な感染場所：人が多く集まる場所（特に屋内）

イ 接触感染

感染者が咳やくしゃみを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそこを触るとウイルスが手に付き、その手で口や鼻を触ってウイルスが体内に入ります。

※主な感染場所：電車やバスの手すりやつり革、ドアノブ、電気のスイッチなど

2 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症を予防するために

できる事は？

(1) 手洗い

石けんで十分な手洗いをする事が一番の予防方法です。外から帰ってきた時、食事の前等、正しい手の洗い方で洗うようにしましょう。（裏面参照）

(2) アルコール消毒

手洗いの後、アルコールで消毒するとさらに効果があります。



(3) 咳エチケット（マスク着用）

マスクはウイルス等の病原体の飛散を防ぎます。咳などの症状があるときは必ず着用しましょう。

(4) 健康管理

日頃から十分な睡眠と、バランスのとれた食事ですっきりと抵抗力をつけましょう。



(5) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適度な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

