

ほけんだより

令和2年2月

仙台西高等学校 保健室

感染症予防について！！

冬に多い感染症と言えば、ノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザ、最近中国の武漢市から全世界に広がっている新型コロナウイルス関連肺炎などがあげられます。(インフルエンザは本校でも昨年末学級閉鎖の措置がとられました。今後も校内での感染拡大が危惧されます。マスク・手洗い・アルコール手指消毒・うがい・換気等の対策を取るとともに、部活動でのドリンクボトルやタオルの共用を避ける等、予防への意識を高めましょう。普段から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ておく事が大切です。また、体調の変化が見られた際は早めに病院を受診してください。

インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

新型コロナウイルス関連肺炎

…… 過剰に心配することなく「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

2月3日現在で中国では感染者数27000人、死者は560人に達しています。日本国内では感染者はいるものの重症化している方はいないということです。新型コロナウイルス感染症は、我が国において、現在、ヒトからヒトへの感染が認められましたが、現時点では広く流行が認められている状況ではありません。



症状としては肺炎に特有の発熱やせきだけとは限らず、下痢や吐き気、頭痛や全身のだるさなど、消化器系や神経系の症状の場合もあります。

また、感染者と2m以内30分以上一緒にいる空間にいない限り感染することはないそうです。過剰に心配することなく季節性インフルエンザと同様に咳エチケットや手洗い、うがい等の基本的な感染症対策に努めましょう。

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す。人に感染症を引き起こすものはこれまで6種類が知られています。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV(重症急性呼吸器症候群コロナウイルス)とMERS-CoV(中東呼吸器症候群コロナウイルス)で、それ以外は、感染しても通常は風邪などの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？：現時点では、**飛沫感染**(ひまつかんせん)と**接触感染**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、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出します。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：満員電車やバス、学校など人が多く集まる場所



(2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、その手で周りの物に触れる。そこについたウイルスに、別の人が触って手に付着。その手で口や鼻や眼を触って粘膜から感染する。

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



■感染症疾患に感染しないようにするために

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にも

ウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など

こまめに手を洗います。*指の股、手首も念入りに洗いましょう！



(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、免疫力を高めておきます。

(3) 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。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。



※マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限りマスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

■ほかの人にうつさないために<咳エチケット>

『咳エチケット』とは

マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスが2～3m飛ぶとされています。そこで必要なのが咳エチケット！

- 咳・くしゃみの際はハンカチやティッシュ、肘の内側などで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけ、1m以上離れましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

***新型コロナウイルス感染症**は学校保健安全法に定める第一種感染症に指定されました。この感染症にかかった場合は**治癒するまで出席停止**になります。