



ほけんだより



2020年 5月号
藤蔭高等学校
保健室

～新型コロナウイルスに負けず、みんなで乗り越えよう！～

緑が美しい季節になりました。今年は、新型肺炎感染予防のため1カ月遅いスタートとなりました。5月から分散登校が始まり、14日に緊急事態宣言も解除されましたが、まだまだ油断禁物です。新型コロナウイルスはどこかに潜んでいます。感染しても無症状の人もいます。しかし、重症化して命にかかわる人もいます。自分を守るため、そして社会の一員として大切な人やまわりのみんなを守るために、節度ある行動や感染予防を心がけましょう。

また、学校もみんなが安全に学校生活を送れるよう校内消毒や3密を避けるよう努力はしていますが、これだけでは十分とは言えません。最終的に自分を守るのは、自分自身です。石けんでの手洗いや手指消毒、うがいなどをこまめに行い、免疫力を高めるためにバランスよくしっかり食べて、睡眠を十分とって感染を予防しましょう。

新型コロナウイルスについてのQ&A

【新型コロナウイルスとは？】

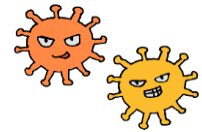
人に感染する「コロナウイルス」は、すでに6種類が知られていますが、そのうちの4種類は一般的な風邪の原因の10～15%となるウイルスです。残りの2種類は重度の肺炎をおこす「SARS」や「MARS」です。

新型コロナウイルスは、この6種類に当てはまらない新しい型です。

ちなみに、「コロナウイルス」を顕微鏡で見ると表面に突起が見られます。

これが王冠に似ていることから、ギリシャ語で王冠を表す「コロナ」にちなんで名づけられたそうです。

※国立感染症研究所サイト参考



【感染した時の症状は？】

- ・発熱
- ・全身倦怠感（だるさ）
- ・乾いた咳
- ・呼吸困難（入院患者などの重症例）
- ・その他…のどの痛み、鼻水、嘔吐・下痢などの消化器症状、筋肉・関節痛、味やにおいがしない（味覚・嗅覚障害）など

【潜伏期間はどのくらいですか？】

潜伏期間とは、病原体に感染してから、体に症状が出るまでの日数です。

多くは5～6日 最大14日

【感染したらどうなるの？】

かぜ症状



発症～1週間程度

8割の患者は軽症のまま治癒

呼吸困難、咳・痰



1週間～10日

20%の症例で肺炎症状が増悪し入院

人工呼吸管理など



10日以降

約2-3%で致命的

発症

1週間前後

10日前後



【肺炎ってなに？】



私たちは、呼吸によって肺に吸い込まれた空気中の酸素を体内に取り入れています。肺炎は、この呼吸に大事な**肺がウイルスによって炎症をおこす病気**です。肺炎になると胸が痛くなったり、咳や痰がでて、息苦しくなります。呼吸がしにくくなると、脳に十分な酸素がいかなくなり、悪化すると呼吸ができなくなり死ぬこともあります。新型コロナウイルスに感染し悪化すると肺炎をおこすので「**新型肺炎**」と病名がついています。この「**新型肺炎**」の致死率は、個人差はありますが日本では平均2～3%です。

【重症化しやすい人とは？】

高齢者や糖尿病・高血圧・心疾患・脳血管疾患などの**特病がある人**、免疫抑制剤や抗がん剤などの**投与を受けている人**です。

しかし、これまでに**特病がない人や若い人**でも重症化している人はいます。

【治療薬は？】

現在、ワクチンや特効薬を研究中で、今は**対処療法（症状に応じた治療）**が主です。これまでに他の感染症の治療に使われてきた複数の薬についてその治療効果や安全性について検証するため、患者さんの同意を得た場合に投与されているところです。

【新型コロナウイルス感染症にはどのように感染するの？】

飛沫感染、接触感染で感染します。

*「**飛沫感染**」とは、感染者が、くしゃみや咳などをした時にウイルスが飛び散り、周りの人がそのウイルスを鼻や口から吸いこんで体内に入ることによって感染することです。

※主な感染場所…人が多く集まる場所（**密集**）、狭い空間（**密接**）、閉ざされた空間（**密閉**） など

*「**接触感染**」とは、ウイルスが付着しているところを触ることで手に付着し、その手で口や鼻を触ることで体内に入って感染することです。

※主な感染場所…ドアノブ、手すり、スイッチ、トイレ など



学校での予防対策をみんなで頑張ろう！

【予防するためにみんなが頑張ること】 ～～詳しくはガイドライン参照～～

- ☆食事の前、清掃後、トイレの後、帰宅後など、石けんで、30秒間しっかり手を洗いましょう。手についたウイルスを0.01%まで落とすことができます。
- ☆学校に来た時・帰る時、パソコン使用の前後など、手指消毒をしましょう。
- ☆お昼を食べるときは、なるべくおしゃべりは控え、決められた席で食べましょう。（食事の時はマスクを外すので感染リスクが高くなります。）
- ☆人との距離をとりましょう。密集・密接にならないように気を付けましょう。



【先生たちもみんなの安全を守るため、除菌活動に頑張ります！】

- ☆毎日授業中は1日3回、空き時間の教職員でトイレを中心に校内消毒をします。
- ☆放課後は、全職員で教室など校内全体を消毒をします。
- ☆トイレは、感染リスクが高いので教職員で清掃をします。



感染者への差別や偏見、誹謗中傷など絶対にしないでね！不安やストレスがある人は担任や保健部に相談しましょう！

