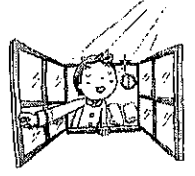


ほけんだより

令和2年5月25日
厚木市立小鮎中学校
保健室 NO.2



学校生活が始まる前に、知っておいてほしいこと、やっておいてほしいこと

現在の予定では、6月1日より学校が始まります。先生方も楽しみに待っています。

しかし、新型コロナウイルス感染症が完全に収束した訳ではないので、始めてしばらくは、感染症を予防しながらの学校生活になるため、皆さんが今まで過ごしてきた学校生活とは、ちょっと違います。インフルエンザが流行した時のことをイメージしてもらえるとよいと思います。



1 知っておいてほしいこと

新型コロナウイルスについて正しく知って、正しく恐れてほしいと思います。感染症が拡大し始めた頃は、色々なうわさが飛び交いました。トイレトペーパーも無くなりましたね。現在は、感染症にかかった人や家族、医療現場で働いている人たちへの差別などが問題になっています。

誰もが自分がかかったらという恐れがあります。間違った認識で恐れては、間違った行動や差別がうまれます。

(1) コロナウイルスもウイルスだ。

ウイルスの特徴

ウイルスは、細胞をもたず遺伝子だけを持つ極小の物体です。他の生物（人間や動物など）の体内に入り込み寄生し仲間を増やします。また、少しだけ形を変えることもあります。

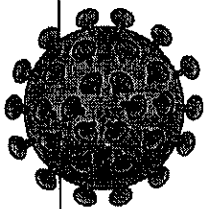
(2) コロナウイルスの種類

コロナウイルスは何種類もあり、そのうち人の体に感染するのは7種類。4種類は風邪のような軽い症状を引き起こします。3種類は、風邪症状から重い肺炎を引き起こします。それが、SARS（サーズ）・MERS（マース）、そして今回のCOVID-19（コビッド19）です。この呼び方は、正式な病名です。

(3) 新型コロナウイルス感染症=COVID-19（コビッド19）を知る。

COVID-19（コビッド19）

- ① コロナウイルスの表面が王冠（ギリシア語「コロナ」）のような形をしていることから名づけられました。大きさは約100ナノメートルと極小です。
- ② コロナウイルスは、表面が「エンベロープ」という脂質からできた膜を持っています。ウイルスには、この膜があるタイプとないタイプがあります。インフルエンザウイルスもあるタイプです。この膜には弱点があり、高濃度のアルコール、界面活性剤（石けん・洗濯洗剤・シャンプー等）、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）、熱（70～80℃）等により壊れてしまいます。



(4)新型コロナウイルスの厄介な点をあげると大きく2つ考えられる。

①感染力が強いこと。

感染者一人から広がる人数が多く、感染のしかたは、^{ひまつ}飛沫感染と接触感染と言われています。

◆飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ・咳（せき）・つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

◆接触感染

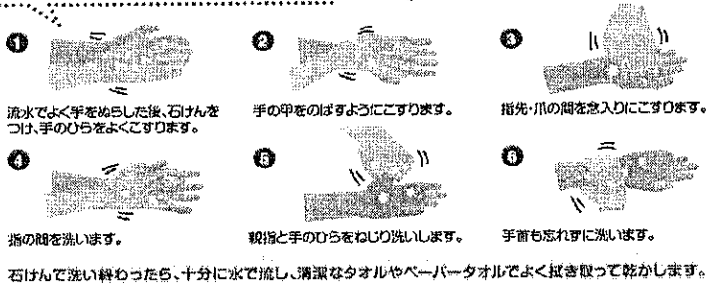
感染者がウイルスの付着した手で周りの物に触れ、そのウイルスが物に付着します。他者がその部分に触れることにより手などに付着します。その付着したウイルスを口などから体内に入れてしまい感染します。

②無症状や症状がはっきりと出ない人から感染が広がる可能性があること。

このことは専門家の指摘や研究結果から出ているそうです。また、感染から症状が出るまで1日～12.5日（多くは5日から6日）と言われます。これらのことから、自分がかかっているとわからないまま行動してしまい、感染を広げてしまう原因の一つとなっているそうです。

2 やっておいしてほしいこと

正しい手の洗い方



【厚生労働省 HP】

(1)正しい手洗いのしかたを身に付けよう。(20秒くらいを目安に)

・コロナウイルスの弱点をいかして、石けんでしっかり手洗いをしよう。ウイルスは、口や鼻から入ることが多いので、顔を触る前に必ず手を洗おう。学校生活では、手洗いが予防の中心になります。（外出後、トイレ後、給食の前、みんなと同じ教材を使う前後など）

(2)マスクを準備しておこう。

・マスクは、くしゃみや咳などをして人に広めないためと、手などに付いたウイルスや汚れを自分の口や鼻に入れないための2つの役目があります。先週配布した布製マスクでも、手作りのマスクでも構いません。布製のマスクは手縫いで十分作れるので、作ってみてはどうでしょうか。

(3)毎朝の検温・健康観察を習慣にしよう。

・症状がはっきりしない感染症です。自分の健康状態を客観的に見ることが大切です。休校中もしてもらっていますが、登校後も毎日行います。発熱がある人（37.5℃以上または平熱より1℃以上高い）や症状がある人（咳・だるい・息苦しい・のどが痛いなど）は、無理をせず休みましょう。

(4)免疫力・抵抗力を高めよう。(早寝・早起き・朝ごはん＝規則正しい生活)

・インフルエンザのときも言われますが、体内に入ったウイルスと戦ってくれるのが、血液中の白血球の働き、免疫システムです。この働きを高めるには、規則正しい生活が重要になります。逆に寝不足、栄養不足は弱めてしまうので、注意をしましょう。

(5)心配なことや不安なことは相談しよう。

・長い休校が続き、人との接触も行動も制限され、ストレスはたまっていませんか。勉強や部活動、友達のこと、そしてコロナウイルスのことなど心配なことはありませんか。一人で抱えず、おうちの人や先生、誰かに一緒に考えてもらいましょう。健康な心でいることも予防の一つです。

みなさんが行う感染症予防は、自分や大切な人の健康や命を守ることにつながります。一人ひとりが実行できるようにしましょう！

