

# ほけんだより

4号

三戸高校 保健室 令和2年1月30日 発行



## 新型コロナウイルスってなに??



### 新型コロナウイルスとは?

過去ヒト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感染症です。新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、

- 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→別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。
- ②接触感染…感染者がくしゃみや咳を手で押さえる→その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く→別の人がその物に触ってウイルスが手に付着→その手で口や鼻を触って粘膜から感染 の2つが考えられています。

### 一人ひとりができる対策は?



対策としては、インフルエンザや風邪と同じようなものが挙げられます。

- 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。
- 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、予防として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対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。



引用:「新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について」

([https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel\\_coronavirus.html](https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html) 2020. 1. 29)