# ほけんだより 《号外》



東中学校保健室 令和2年4月発行

### 新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルス感染症の影響で、突然の臨時休業が2ヶ月近く続いています。 新型コロナウイルス感染症について、正しく理解し、一人ひとりが何に気をつけて生活すれ ば良いか考え、予防対策をしっかり行いながら健康・安全に過ごしていきましょう。



### 新型コロナウイルスとは?

熱やせき、くしゃみなど引き起こす「かぜ」の原因となるコロナウイルスの一種です。人や動物の 間で広く感染症を引き起こすコロナウイルス(7種類)の中の1つで、アルコール消毒等で感染力を 失います。

発熱、のどの痛み、鼻水、長引く咳(1週間前後)、強いだるさなど 症状:



## ◯ どのようにしてうつる?(感染するの?)

- ① 飛沫感染…感染した人のくしゃみやせき、つばなどと一緒にウイルスがでる ⇒別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。
- ② 接触感染…感染している人がくしゃみやせきを手で押さえる
  - ⇒その手で周りの物に触れてウイルスがつく⇒その手で口や鼻を触って感染する。
  - ※主な感染場所:電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ、階段等の手すりなど



### 感染予防に大切なこと ~感染予防の基本~

- (1) 正しくていねいな手洗い、うがい、マスクの着用 帰宅時やトイレの後、調理の前後、食事の前、体育や清掃の後など、こまめに手を洗う。
- (2) 規則正しい生活習慣で抵抗力、免疫力を高める。 十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動
- (3) 人ごみを避ける、不要な外出をしない。
- (4) 換気をする

人が集まって過ごす場所では、最低 1 時間に 1 回は窓や戸を開けて空気の入れ換えをする。

※過剰に心配することなく、反対に「自分は大丈夫」と過信し感染予防を全くしないなんてことは絶対避ける。

現在、新型コロナウイルスについて、ネットや SNS 等で様々な情報があふれています。 医学的根拠のない予防法なども出ています。そんな不確かな一部の情報に振り回されな いで、国や県などの公的機関からの情報をもとに、きちんと考えて、正しく対応しましょう。 もし、体調に不安があるときは、家の人に話して、医療機関に相談しましょう。











## ○ 子どもへの感染について

・現在のところ、子どもへの感染者の割合は、大人に比べると非常に少ない。 また、重症化する傾向も低いと言われている。かかってしまうのではない かという不安をあまり大きくしない。

しかし、ゼロではないので感染症予防に努めることは大切。

## ♡ 心をリラックスさせるために……

- ◎自分の気持ちが楽になることや癒やされることをしてみましょう。
  - ・好きな音楽を聴く
  - ダンスをしたり、軽く体を動かしたりする。
  - ごろごろする。
  - ・お風呂にゆっくり入る。など心と体がゆったりできることをしてみましょう。
- ◎もしも、気持ちがつらくなったら、家族や先生に相談しましょう。今回のような状況では、気持ちが不安定(イライラ、不安、さびしくなる、悲しくなる、甘えたい、元気が出ない、怒りやすくなる)になっても不思議ではありません。

しんどいときは、1人でいるより信頼できる人と話すと楽になることがあります。