

保健だより

～臨時

新型コロナウイルス号～

令和2年4月24日

佐渡市立両津中学校

保健室

現在、新型（肺炎）コロナウイルス（COVID-19）に関する情報が、連日メディア等で報道されています。どのような経路で感染し、どの程度広範囲に広がるのか分からない中、パニックを起こさず、正しい予防知識と情報を得ながら行動することが感染の可能性を減らすことにつながります。

本日、休校中の健康チェックカード（緑色）を全校生徒に配付しました。休校中も毎朝検温チェックを行うとともに、学校のある日と同様に規則正しい生活リズムで過ごすよう心がけましょう。**健康チェックカード（黄色：4月分、緑色：5月分）は次回登校時に学校に提出をしてください。**

新型コロナウイルス感染について

参考：東北医科薬科大学作成
市民向けハンドブックより

<症状>

発熱（37.5℃以上）、のどの痛み、咳き込み、息苦しさ、体のだるさ等です。一般的なかぜの症状に似ていますが、症状が長引く傾向があります。症状が現れない人や軽い人がいる一方で、呼吸困難の出現など個人によって症状の重篤度が異なります。

<潜伏期間>

ウイルスが体内に入ってから症状が出るまで、2日～12.5日とされています。

※濃厚接触とは…新型コロナウイルス感染症が疑われる発症者と同居していたり、閉じられた空間で一緒にいたり、咳やくしゃみのしぶきや鼻水などの体液に直接接触した場合です。

<感染経路>

①飛沫感染：感染した人のくしゃみやせき等のしぶきの中に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込むことです。

※しぶきは1.5～2mの距離まで届きます。

②接触感染：感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、ドアノブやスイッチ、手すりなど周りの物や場所に触れるとウイルスが付きます。後から他の人がその物や場所を触るとウイルスが手に付着し、その手で鼻、口、目などを触り、粘膜などを通じて体内にウイルスが入ることです。

<こんな症状の時は…>

かぜ症状が軽度の場合は自宅で休みます。次のいずれかに該当する場合は、帰国者・接触者相談センター（佐渡保健所74-3403 夜間74-3312）またはかかりつけ医に相談の上、受診してください。ただし、基礎疾患のある人はより早期・適切な受診につなげてください。

○ かぜの症状（のどの痛み、咳など呼吸器系の症状）や37.5℃以上の発熱が4日以上続く

○ 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）

○ 家族に新型コロナウイルスの感染が心配な人がいる



保護者のみなさまへ

「NASP（米国学校心理士会）提供、日本学校心理学会翻訳」より

- *家庭や学校で大人は子どもたちの健康と安全を守っていることを伝えてください。
- *過度の避難を避けてください。緊張が高まると、誰かを責めようとする場合があります。
- *テレビ視聴とソーシャルメディアを監督してください。インターネット上のコロナウイルスについての多くの話が、噂や不正確な情報に基づいている可能性があることを子どもに伝えてください。
- *なるべく通常の生活を維持してください。それが子どもを安心させ、身体の健康を増進します。
- *予防に必要な基本的衛生マナーと健康的な生活習慣を見直し、モデルにしてください。

子どもに適切な予防方法を伝え、不安や心配と思う気持ちについて取り上げ、感染危険をコントロールできるという感覚を持たせることが、不安を減らすことにつながります。

新型コロナウイルス感染に関する Q&A

Q1 感染した（疑われる）家族を看病する場合に気をつけることは？

A. 可能であれば部屋を分け、看病を行う人は一人に限定してください。接触のリスクを下げるすることができます。看病をするときは、手袋やマスクをつけ、使用したマスクや手袋などはビニル袋に入れて袋を閉じて捨てます。看病のたびにこまめに手洗いを行ってください。看病する人も毎日2回は検温を行い、感染症状が出てこないか十分に気をつけましょう。

Q2 「帰国者・接触者相談センター」は何をするところですか？

A. 電話での相談を受けて感染が疑われると判断した場合に、帰国者・接触者外来へ確実に受診できるよう調整します。その場合には、センターで進められた医療機関を受診してください。センターで感染の疑いがないと判断された場合でも、これまで同様かかりつけ医を受診できます。その場合、肺炎症状を呈するなど、診察した医師が必要と認める場合には、再度センターと相談の上、受診を勧められた医療機関で新型コロナウイルスのPCR検査を受けることができます。

Q3 治療を受けた場合、治癒したと判断されるのはどういう場合ですか？また、治療方法は？

A. 発熱や咳等の呼吸器症状が消失し、鼻腔や気管などからウイルスを検出できなくなった状況を「治癒した」と判断しています。また、新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立しておらず、ウイルスが上気道や肺で増えることで生じる発熱や咳などの症状を緩和する目的の治療（対症療法）として、解熱剤や沈咳薬の投与や、点滴等が実施されています。対症療法により、全身状態をサポートすることで、このウイルスに対する抗体が作られるようになり、ウイルスが排除されて治癒に至ると考えられています。

感染予防のための対策3ヶ条！

対策1 咳エチケットを守りましょう！

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫やそこに含まれるウイルスなどの病原体が飛び散ることを防ぎます。

- ① 咳症状があるときは、マスクを着用する。
- ② 咳、くしゃみのときは、ハンカチやティッシュ、服の袖で口と鼻を覆う。
- ③ 咳、くしゃみのときは、周囲の人から顔を背け、1メートル以上離れる。
- ④ 鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。



対策2 流水と石けんによる手洗いをしましょう！

外出時は、多くの人に触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は必ず流水と石けんで手洗いをしましょう。石けんを使い20秒以上かけて手洗いし、10秒以上かけて流水でしっかりと洗い流すと効果的です。



対策3 環境消毒・換気をしっかりと行いましょう！

<消毒について>

ドアノブやテーブルなどは消毒し、清潔に保っておくことで感染予防に役立ちます。アルコール消毒だけではなく、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムでも有効です。作り方は、原液濃度5～6%の塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ2杯用意し、500mlの水で薄め、タオル等で拭きます。金属類はさびてしまうことがあるので、その後、水拭きをします。ただし、人の手の消毒には絶対に使用しないでください。

<換気について>

部屋のウイルス量を下げするために、日中は1～2時間ごとに5～10分間窓や扉を開けるなどして空気を新鮮に保ちましょう。

