

のびのび

令和2年2月 臨時号
総社南高等学校 保健係

新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

○新型コロナウイルス感染症とは？

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。

○どうやって感染するの？

現時点では**飛沫感染**と**接触感染**の2つだと言われています。

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

※主な感染場所：学校や満員電車などの人が
多く集まる場所



(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。

※主な感染場所：電車やバスのつり革、
ドアノブ、
スイッチ など



○新型コロナウイルスに感染しないようにするために

過剰に心配せず、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が必要です。

(1) 手洗い

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(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、免疫力を高めておく。

(3) 適切な湿度を保つ

空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度（50～60％）を保つ。（加湿器などで）

【他の人にうつさないために】くしゃみや咳が出るときは、**咳エチケット**を心掛けましょう！

- ・マスクの着用
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う
- ・周囲の人からなるべく離れる

正しいマスクの付け方



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかけ



隙間がないよう鼻まで覆う

○「新型コロナウイルス感染症かな？」と思ったら

マスクを着用し・外出を控え、帰国者・接触者相談センター（保健所等）に連絡する。



予防方法はインフルエンザなどの感染症と同じです。対策をしておきましょう！

参考・引用：内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策 HP https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html