

ほけんだより

令和2年2月25日
阿南第二中学校
保健室

新型コロナウイルス最新情報！！

国内の新型コロナウイルス感染者は851人に拡大しています。また、長野県内でも感染者が1名報告されました。（2.25現在）

以前から予防についてはお知らせしていますが、改めてご家庭での対策と学校での対策についてお知らせします。

新型コロナウイルス感染予防

コロナウイルスの感染は飛沫感染が主で、咳やくしゃみによりウイルスが伝播されることにより生じます。したがって、インフルエンザに対する予防と同様に、咳エチケット、手洗いなどの感染対策が有効です。

予防その1 手洗い

自分の手から体内へウイルスを運び込むことがないようにすることが大切です。これは一番簡単で一番重要な予防法です。手洗いの習慣を身に付けましょう。

予防その2 マスクの着用

マスクを着用していてもウイルスで汚染した手指で目、鼻、口などに触るとこれらの粘膜から感染する可能性があります。不用意に口や鼻、目を触らないように注意しましょう。咳やくしゃみなどの呼吸器症状がある人は、他の人に感染を広げないためにもマスクの使用が有効かと思われます。現在、マスクが不足している状況ですが、内側のガーゼを交換する、あるいはガーゼを水洗いしてから乾燥させて再利用するなどの工夫を行うこともできます。

予防その3 水分補給

できれば温かい飲み物で体温を下げないようにすることが大切です。体温が下がると免疫力も下がり、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや他の感染症へのリスクも高まります。温かいお湯やお茶を入れた水筒を持参し、こまめに水分補給しましょう。中身がなくなってしまうたら保健室で補充するので声をかけてください。

※一般社団法人感染症学会・一般社団法人日本環境感染学会による一般市民向け通知を参照