

保健だより2月 新型コロナウイルスについて！

大分県立玖珠美山高等学校 保健室

令和2年がスタートし、早くも1か月が過ぎました。

今年に入り、インフルエンザが全国的に流行しており、本校でも数名の生徒がインフルエンザにかかりましたが、今は落ち着いています。

インフルエンザはいくつか型があり、今年度はA型が多く出ています。インフルエンザは、2・3月に入っても流行が見られますので、油断せず、予防に努めましょう。
うがい・手洗い・換気・マスクをしっかりとしよう！！

さて、昨年12月から中国・武漢で集団感染者が報告されている新型コロナウイルスが相次いで報道され、1月16日に日本国内でも発生し、国境を越えた広がりもあり、国際的にも関心が高まっています。新型コロナウイルスは、インフルエンザと同様に、「手洗い」「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染対策が重要といわれています。今の時点で、過剰に心配することはありません。正しい知識を身につけ、冷静に判断し適切な行動ができるようにしましょう！

また、感染症にはいろいろな種類がありますが、感染症を広めないよう、そしてクラスから学校や部活・家庭・地域へと感染症を広げないよう、各自が学校や家庭においても、日頃から感染症対策を行い、自己管理能力を高めておくことが大切です。



1. 新型コロナウイルスによる肺炎とは？



WHOによって2019-nCoV（2019新型コロナウイルス）と定義され、重症急性呼吸器症候群コロナウイルス（SARS）と同様にコウモリから別の動物を介して広がったとの見方を示しています。致死率は特別高くないようですが、感染力は比較的強いと指摘されています。

2. 感染経路・潜伏期間は？

「飛沫感染」「接触感染」の能力を持っていますが、「空気感染」するほどの感染力は持っていない可能性が高いといわれています。

潜伏期間は、3～6日、最大14日程度ではないかと推測されています。



3. 感染の兆候（まえぶれ・きざし）

主な症状は発熱、せき、筋肉痛などで、発症の約1週間後から症状悪化の傾向がみられます。その内25%程度が重症化しており、高血圧や糖尿病など持病があると高リスクとなることになってきました。



4. 治療法



新型コロナウイルスに対して、有効な抗ウイルス薬・ワクチンはまだ開発されていません。発熱、呼吸器の炎症によるせきや呼吸困難を抑える対処療法となります。また、新型コロナウイルスは、指定感染症と定められ、第一種感染症となり学校長は治癒するまで出席を停止させることができます。

* ちなみに抗生物質（抗菌薬）は、細菌感染に有効な薬剤ですが、ウイルスには効果はありません。

5. 予防対策（インフルエンザと同じように予防しましょう！）

(1) 帰宅時や食事の前は、**手洗い・流水と石けん・うがい**をおこない消毒用エタノールなどで手指消毒しよう。

(2) 十分な**栄養と睡眠**をとり、免疫力を高めよう。

(3) 咳や発熱等の症状のある人に近づかず、不必要に**人混みの多い場所には行かない**ようにしましょう。

(4) 室内の**換気を1時間に5分行おう**。空気中のウイルス濃度を下げ、室内が密閉されないように窓を少し開けよう。

(5) マスクは、飛沫を防ぐことで感染拡大を防ぐ効果は大きいといわれています。

人に直接飛沫がかからないように**マスク**をして、

咳やくしゃみをするときは、口と鼻をタオルやハンカチで覆いましょう（咳エチケット）。また、使用後のマスクやティッシュは、ビニール袋に入れて捨てよう。

(6) マイペットボトルを使用し、まわし飲みなどせず、家庭においても、コップやタオルの共有はしないようにしましょう。

