



保健だより

令和2年2月
高萩高等学校 保健室



2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨を寒明けの雨といいます。また、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっていきます。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりと。



新型コロナって何?!



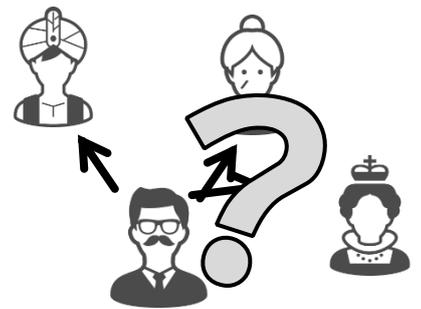
そもそもコロナウイルスとは…

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることが分かっています。そのうち、中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスも含まれています。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占めます。

コロナウイルス	
一般の風邪の原因ウイルス	重症化傾向のある疾患の原因ウイルス
4種類 	2種類

今流行中の新型コロナウイルスは…

中国湖北省武漢市において、令和元年12月以降、新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が報告され、中国を中心に世界各国からも発生が報告されています。国内でも複数の症例報告が出ています。ヒトからヒトへの感染が認められるものの、詳しいことはまだわかっていません。



感染経路は…?



咳、くしゃみ、会話等から発生する飛沫による感染

飛沫の付着物に触れた手指を介した感染

と考えられています。

感染すると…?

感染すると、発熱、咳などの呼吸器症状等の症状が出現し、高齢者や基礎疾患のある方は重症化する場合もあると言われています。



対策のポイントは…？

一般的な感染症対策が有効です。
手洗い、咳エチケット（マスク）、
手指消毒を心がけましょう。

手洗い

手指消毒

咳エチケット

手洗いのポイント



手のひら



手の甲



つめ



指の間



親指



手首

※丁寧に手を洗ってから、消毒液を使いましょう。
手を洗わずに消毒だけは不十分です！



せきエチケット

咳・くしゃみを
するときは…



人から顔を背ける
腕で口元を覆う

咳・くしゃみが
出ている間は…



正しくマスクを
つけましょう

鼻をかんだ後は…



ティッシュはすぐに
ふた付きのゴミ箱へ

正確な情報を得よう

新型コロナウイルス関連以外でもとても大切になるのが、正しい情報を得ることです。

現在、スマートフォンやパソコンなどの普及により、皆さんの周りにはたくさんの情報があふれています。医療や健康に関する情報は、誤った情報や根拠のない情報が正しいと伝えられていることも多く見受けられます。どんな情報をどこから得るのがこれからの生活の中でとても重要になってきます。新型コロナウイルスに限らず、正しい情報を得るように心がけてくださいね。

厚生労働省から新型コロナウイルス感染症情報のLINE公式アカウントが開設されました。

