

保健だより

新型コロナウイルス
特集号

令和2年7月27日（月）
国光原中学校保健室

⚠️ 西都・児湯地域で感染が広がっています ⚠️

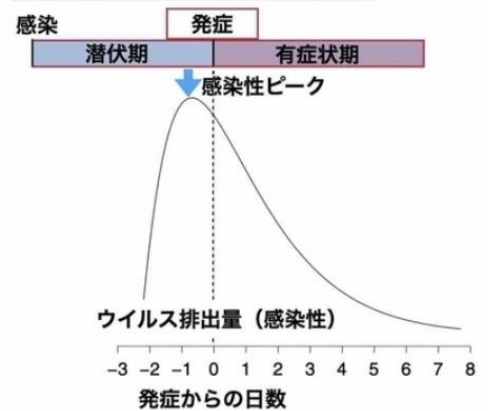
この数日間で、西都・児湯地域に多くの感染者が出ています。県内では警報レベルが**レベル3(感染拡大緊急警報)**に引き上げられ、**西都・児湯地域には外出自粛要請**が出されています。本当に他人事ではないということを実感している人も多いのではないのでしょうか。新型コロナウイルスの感染が身近に迫っている今、これまで以上に感染予防に努めるとともに、最新の情報に注意しておかなければなりません。みなさん一人一人の行動が、自分自身はもちろん、家族や大切な人の生命を守ることにともなうりますので、より一層気を引き締めた行動をとってほしいと思います。**手洗い・うがい・マスクの着用・「3密」を避ける**などの対策に加えて、水分補給やマスクの工夫などで熱中症対策も徹底しましょう。

無症状でも感染の可能性が・・・

新型コロナウイルスは、発症する前の無症状のときから感染力があることが明らかになっています。ウイルスは目に見えない上に、無症状でも感染力をもっているとなると、いつどこで感染するか、または感染させてしまうか分かりません。無症状で咳やくしゃみをしていなければ感染しないのでは…と思うかもしれませんが、会話をするだけでも飛沫は飛びます。だからこそ、すべての人にマスク着用が求められているのです。

ただし、マスクを着けていれば安心というわけではありません。こまめな手洗いやソーシャルディスタンスの確保など、基本的な感染予防対策をおろそかにしないようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症



(<https://doi.org/10.1038/s41591-020-0869-5>より)

感染経路(種類)を正しく知って 正しく予防しよう!



だからこそ、**石けんやハンドソープによる手洗い・マスクの着用**が大切なのです!

マスクを上手に使ってコロナ&熱中症対策を!



感染予防のためにマスクを着用する必要がある
ますが、この時季は熱中症も気になるところで
す。そこで、マスクの上手な使い方の例を挙げま
すので、参考にしてみてください。

- ・屋外などで人との距離をとれる場合はマスクを外す。
- ・屋内で一定の距離をとれない場合などは不織布マスクを使用し、屋外では不織布以外（布製など）の夏用マスクなどを使用する。
- ・マスク着用時は喉の渇きを感じにくいいため、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

感染リスクが高い場面ではしっかりマスクを着用し、そうでない場面ではマスクを外したり使い分けたりして、上手に使いながらコロナや熱中症対策に努めましょう。

