

保健だより 臨時号

新宮崎県立妻高等学校
宮崎県立妻高等学校
保健環境部

新型コロナウイルス感染症について

みなさんもお存じのとおり、中国で発生した新型コロナウイルス感染症が日本国内だけでなく、韓国やイタリアなど、世界中で流行しています。

新型コロナウイルス感染症はウイルス性の風邪の1種です。咳が長引くことや、強いだるさを訴える人が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1～12.5日とされています。

今後、これ以上の感染拡大を防いでいくために、ひとりひとりが予防を心がけていくことがとても大切です。慌てず、騒がず、冷静に出来ることをやっていきましょう。

感染予防を心がけましょう！ — 感染予防の基本は、かぜやインフルエンザと同様です。 —

コロナウイルスの感染経路は、現時点では主に飛沫感染や接触感染が考えられています。

- ① 「咳エチケット」を守る。
口を覆うときは、手で覆わずに、マスクやハンカチ、ティッシュで覆う。
- ② 石けんによる手洗いをこまめに行う。 ※アルコール消毒も有効とされている。
- ③ 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。
- ④ こまめに換気を行う。
- ⑤ 適度な湿度（50～60%）を保つ。
- ⑥ 不要不急の外出を避ける。とくに、持病がある人は、公共交通機関や人混みの多い場所を避ける。

次のような場合は、保健所や医療機関に相談しましょう！

- ① 37.5℃以上の発熱が4日以上続く。
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある。

※高齢者や基礎疾患等の持病がある方は、上の状態が2日以上続く場合

誤った情報に注意しましょう！

「コロナウイルスは26～27℃で死滅する。」「体温より熱いお風呂が有効」など、科学的根拠のない誤った情報が会員制交流サイト（SNS）などを通じて県内で拡散されているようです。

不確かな情報に踊らされないようにし、政府発表や新聞報道など、情報源が明らかなものを随時確認するようにしていきましょう。

※トイレットペーパーを買いだめする必要はありません。マスクとトイレットペーパーは原料が違うので製造は可能とされています。慌てて買い占めたりせず、落ち着いて行動するようにして下さい。