



山口大学教育学部
附属光中学校 保健室
令和2年4月22日

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、学校のお休みが長く続いています。皆さんはどのように過ごされていますか。皆さんが元気に過ごしているか、とても気になっています。今それぞれができること、すべきことを考え、思いやりをもって行動していきたいですね。



新型コロナウイルス 感染症 Q&A

Q 「コロナウイルス」ってどのようなウイルスなの？

A コロナウイルスは自分自身で増殖することはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増殖することはできます。

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。



Q 新型コロナウイルス感染症にはどのように感染する？

A 一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するといった環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

「飛沫感染」：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）といっしょにウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

「接触感染」：感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。



Q 症状がないけれどもPCR検査が陽性だった人（無症状病原体保持者）からも感染する？

A 通常、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、症状が最も強く現れる時期に、他の人へウイルスを感染させる可能性が最も高くなります。一方で、症状がない人などからも感染が拡がるおそれがあるとの専門家の指摘や研究結果もあります。



☆山口県の公式サイトに掲載されている「感染予防の7か条」です。身近な人に呼びかけ、みんなで心がけましょう。

新型 coronavirus に負けない！

～ みんなで心がけよう 感染予防の7か条 ～

みん みんなの食べ物はひとりずつに分けよう

大きなお皿にたくさんのお菓子などを入れて、みんなで取るのはやめましょう。自分のものを食べるのは自分だけ。友達と交換したりするのもやめましょう。

な 流れる水と石けんで、しっかり手洗い

指先・指と指の間・手首まで丁寧に。水で洗えないときは、アルコール手指消毒も効果があります。外から戻った時、食べる前、咳・くしゃみ・鼻をかんだ後など、こまめに洗いましょう。

で 出る咳・くしゃみのしぶきを飛ばさない

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着けましょう。マスクを着けていないときは、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、ひとからは顔をそむけましょう。



た 体温測定を1日2回して記録

体温を記録し、その変化に注意しましょう。体調管理上、目安になります。



い いつもと違う体調なら、お休みしましょう

熱がある、咳や鼻水が出るなど、体調が良くない時にはお休みしましょう。

さ 触るところはこまめに消毒

次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）や消毒用アルコール（70%）による拭き取りが効果的です。（ドアノブ・テーブル・スイッチ・トイレ・遊具・本など。）

< 空気の入替え、1時間ごとに

1～2時間に1回、5～10分を目安に新鮮な空気を入れましょう。

☆感染症はだれでもかかる可能性があります。差別されるようなことは決してあってはいけません。根拠のないうさを安易に拡げてはいけません。
 以下は、山口県の公式サイトに掲載されているリーフレットです。

感染された方等への差別・偏見をなくす

- ・ 新型コロナウイルスに限らず、感染症は誰でも罹る可能性があるものです。
- ・ 感染された方への差別や偏見は決してあってはならないことです。
- ・ また、患者の発生に関しても、根も葉もない噂を拡げることは、厳に慎むべきことです。
- ・ 経過観察を終え、検査で陰性が確定した方は、他の人に新型コロナウイルスをうつすことはありません。
- ・ お一人お一人が相手を思いやる、そうした気持ちを忘れずに、冷静な対応をお願いします。

保健室からのおたより

教科書といっしょに、健康チェック表を配付しています。感染症拡大の防止のために、各自で自分の体調をチェックしましょう。5月1日から毎朝、お家で体温を測り、風邪症状などないかチェックをしましょう。記入したら、お家の方に見てもらいましょう。体温は一日の中で変動します。毎日の変化を正しく知るために、同じ時間に測りましょう。

病原体は、体が弱っているときに体の中まで入ってきてしまいます。自分の体の状態をチェックする習慣をつけましょう。



みなさんは、お家でどのように過ごしているのでしょうか。普段、学校に行くときの生活と比べ、朝起きる時間や夜寝る時間はどうでしょうか。食事、運動、勉強はどうでしょうか。自分の今の生活を振り返ってみてください。

未来の自分 ■ のためにできることは？



好きなものを食べたい時にバクバク



家でゲームばかり。運動はしないよ



もっと痩せたい！ごはんはいらぬよ

今は大丈夫。でも、こんな生活を続けていると未来の自分は…

肥満になってしまった

少し動くだけでも体がだるい

貧血でフラフラする

未来の自分はどうなりたい？ 生活習慣を見直してみよう

- ① 3食バランスよく食べる ② 早寝早起きを心がける ③ 適度な運動をする

規則正しい生活をつくろう



毎日の My 時間割



自分の時間割をつくってみよう。できたら、目標時間を意識して生活しよう！

作り方のコツ

ずらせない時刻から記入し、その他の目標の時間を決めましょう。