

Health

新型コロナウイルス感染症 臨時号

令和3年7月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

みんなで感染予防に 取り組もう！



新型コロナウイルス感染症の予防について、先日皆さんにワークシートを記入してもらいました。皆さんが考え記入した内容の一部を載せています。広島県では、以前より新規感染者数は減りましたが、まだまだ油断はできません。皆さんの意見や考えを参考にし、今後も感染予防に努めていきましょう。

問1. 広島市の新型コロナウイルス感染症患者数の発生状況は？

- 【年代別】20代以下の**若い世代**の感染が多い。
- 【感染経路】**半数が感染経路不明**。家庭内での感染が多い。
- 【感染時期】冬休みやGWなどの長期休暇明けに感染者数が増加。緊急事態宣言が出て感染者が減少するが、解除されると増加。
⇒**気のゆるみか！？**

問3. 感染予防を実践できていない原因とその解決方法は？

- ＜原因＞
 - ・一人ひとりの意識や危機感が足りていないから。
 - ・月日が経つにつれて気のゆるみが生じたから。
 - ・生活制限が続き、我慢できなくなったから。
- ＜解決方法＞
 - ・自分が感染するリスクは十分にあるという**危機感を持つ**。
 - ・一人ひとりの感染対策が自分やみんなの命を守ることに繋がっていることを意識して、**気をゆるめない**。
 - ・クラスなどの集団で感染予防を徹底する雰囲気を作る。

問2. 感染予防に対する実践状況は？

○実践できていること

- ・手洗い、手指消毒
- ・うがい
- ・マスクの着用
- ・外出自粛



○実践できていないこと

- ・ソーシャルディスタンスの確保
- ・大声で喋らない
- ・黙食



感染対策は、実践できていること・できていないこと、どちらもあつけど何をすべきか理解できているね。あとは行動を起こすのみ！！

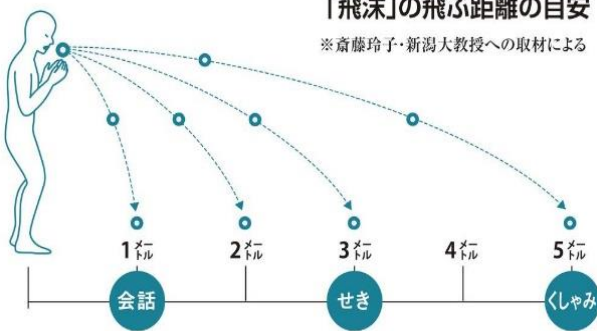
問4. これからどのように行動しようと考えた？

- ・三密を防ぎ、互いに距離をとりながら友達と会話する。
- ・テレビや新聞などから正確かつ最新のコロナに関する情報を得る。
- ・感染した人を差別せず、社会復帰できるような環境を作る。
- ・外出が必要な場合はマスク着用や消毒を忘れず、用が済んだら早く帰る。

みんなの命を守るために、コロナが収束するまで気を抜かず、対策を続けていこう。感染した方への配慮も大事だね。

「飛沫」の飛ぶ距離の目安

※斎藤玲子・新潟大教授への取材による



感染成立の3要因

①感染源②感染経路③宿主の3つの要因が揃うことで感染は成立します。感染対策においては、これらの要因を取り除くことが大切です。

コロナの侵入経路は？

- 飛沫感染**：感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば）と一緒にウイルスが放出され、鼻・口・目に入り感染。
- 接触感染**：病原体が付着した手で目・鼻・口などの粘膜を触ることでウイルスが体内に侵入し感染。

感染源

…ウイルスなど病原体そのもの

排除する！

- ・手洗い、手指消毒、うがい
- ・環境整備（換気、生活の場を清潔に保つ）

感染経路

…病原体が体内に侵入する道筋

遮断する！

- ・咳エチケット（咳・くしゃみはハンカチ等で覆う）
- ・社会的距離の確保
- ・外出自粛
- ・マスクの正しい着用

感受性宿主

…病原体に対して抵抗力をもっていない人

抵抗力を高める！

- ・規則正しい生活（栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養）
- ・ストレスを解消する
- ・ワクチン接種

新型コロナウイルスの最長残存期間

空気中	3時間
プラスチック	2～3日間
ステンレス	2～3日間
マスク	7日間

⇒換気や清潔保持は大切！

【熱中症に気を付けよう！】

暑さで息苦しく、熱中症の恐れがある時は、マスクを外してください。

★マスクを外した時は感染リスク大！

○人との距離を十分に保つ

○近距離で会話しない

守ろう！

～保健室より～

夏休みなどの休日でも、毎朝検温を測り、健康観察カードに経過を記録しておきましょう。発熱や風邪症状がある場合は、学校に連絡して自宅で療養してください。一人ひとりの感染予防対策が多くの人を救うことにつながります。生活リズムを整えて体調管理に努めましょう。