【新型コロナウイルス感染症対策】保健指導

R2. 3. 1　保健室

R2.2/23熊本県・市でも新型コロナウイルスの感染者が確認されました。2/28WHO は感染拡大の危険性を「非常に高い」に引き上げました。日本ではクラスター（集団感染）が確認され、2/27 に内閣総理大臣の要請があり、感染拡大防止のため、本校は臨時休校とすることになりました。今こそ、**「真剣に」、1人ひとりが他人ごとだと思わず**、自分のためだけではなく、家族のためにも、自分の大切な人の**「命」を守るため**にも、「当たり前のことを、当たり前にすること」が重要です。下記に感染症対策の3原則に基づき、臨時休校中に特に気を付けてほしい 8 ポイントをまとめました。今後、一層の感染症対策に取り組んでください。

※【感染症対策の3原則　；　1 感染源対策（消毒、隔離）　2　感染経路対策　3　宿主の感受性対策】

①　人ごみを避ける【不要・不急の外出はしない】　※感染経路対策

公共交通機関の吊革、公共施設の手すり、エレベーターボタン、ドアノブなどを介して細菌やウイルスが手から手へと拡がり、感染拡大となります。人が多いところほど、感染する確率が上がります。

②　十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事で免疫力アップ　※感受性対策

睡眠不足は、生体ホルモンのバランスを崩し、抵抗力を弱め感染症にかかりやすくなります。7時間前後の睡眠をとることを心がけてください。休校中は、意識して規則正しい生活をし、抵抗力を高めましょう。

③　自分自身で健康観察　※感受性対策

毎日、必ず検温し、記録しておきましょう。体調は保護者にも伝えておきましょう。
そして、発熱（37. 5度以上）等の風邪の症状がみられるときは、無理せずに自宅で休養しましょう。

➡以下のいずれかに該当する場合は、地域の保健所に相談してください。

ア　風邪の症状や37. 5度以上の発熱が4日以上続く。（解熱剤を服用し続けなければならない時も）
イ　強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。

④　マスクの着用　※感染経路対策

口や鼻の粘膜を乾燥から防ぎ、粘膜へのウイルス等の付着を防ぐ効果があります。
また、咳エチケットとして、咳、くしゃみがでたら、他の人にうつさないようにするためにマスクを着用することは大切です。マスクが少ない時は、中にガーゼを入れてそれを取り替え、はずす時は外側に触れないようにしましょう。※無意識に20回以上/日に顔を触れるという統計があります。なるべく意識して顔周辺に振れないようにしましょう。

⑤　手洗いの励行　※感染経路対策

感染する要因の多くは、手に付着したウイルスが物品に付着し、そこから手を介して鼻や口、目などの粘膜から体内に入ります。トイレ前後、食事の前後、帰宅したらすぐに石鹸を使って、爪の先から手首まで30秒かけて手洗いをしましょう。また、自分専用の清潔なタオル等で拭くことが大切です。その後、アルコールがあれば手指の消毒をしましょう。

⑥　こまめな水分補給　※感受性対策

のどや鼻の粘膜にある「繊毛（せんもう）」には、ウイルスや細菌を体内から排泄させる効果があります。体内の水分が不足すると、繊毛の乾燥を招き、繊毛の動きが悪くなってしまいます。20～30分毎に、こまめに水分補給しましょう。

⑦　換気　※感染経路対策

現時点で、新型コロナウイルスによる感染は、接触、飛沫の他にエアロゾル感染の可能性も考えられています。1時間に1回窓を開けて、定期的な換気を行い、空気中に漂うウイルス数を減らしましょう。

⑧　加湿　※感染経路対策

湿度50％以上でウイルスなどの繁殖を抑える効果があると言われています。加湿器やタオルを干して乾燥を防ぎましょう。

一人ひとりの心がけが、公衆衛生の視点から集団の感染症予防へとつながります。
自分と周りの人を守るために、まずは、できることから取り組んでください。