



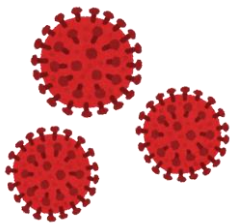
# ほけんだより 5月号

令和2年5月7日  
八潮高校  
保健室

5月に入りました。皆さん、4月中やゴールデンウィークは外出を自粛してお家でゆっくりできましたか？皆さんの行動1つ1つが新型コロナウイルス感染症の感染・蔓延のポイントになってきます。外出して遊びたい気持ちを今は我慢して、感染症対策に努めてくださいね♪

今回のほけんだよりは、新型コロナウイルス感染症について徹底解説いたします！いまいち新型コロナウイルスについてわからない…と思っている人はこのほけんだよりを読んで新型コロナウイルスについてや予防、対処法などをしっかり考えてみてください。

## そもそもコロナウイルス(COVID-19)とはいったい…??



←このような形をしています。顕微鏡で見た時の形が「王冠」に似ていることから、ギリシア語で王冠を意味する corona という名前がつけられました。

大きさは約 100nm で、1円玉の20万分の1の大きさです。



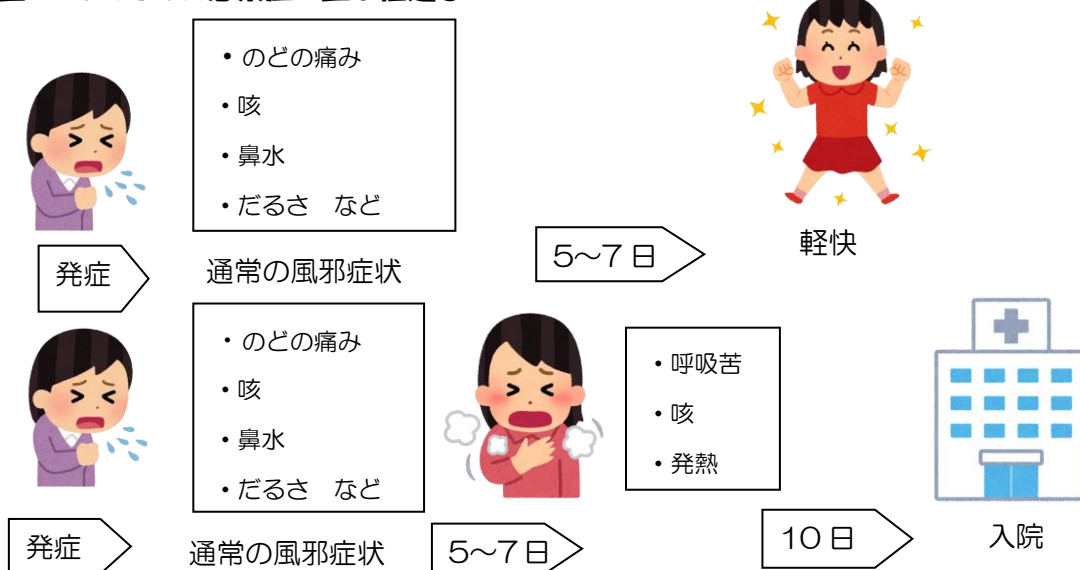
ウイルスは自分自身では増えることはできませんが、人間の体に入りこみ、増えることができます。感染から 10 日ほどたつと体の中の数百万もの細胞がウイルスに感染してしまいます。

## 感染するとどのような症状が出てくるの??

新型コロナウイルス感染症の初期症状では、鼻水や咳、37.5℃以上の発熱、倦怠感などの風邪症状が生じます。また、においや味がわからないなどの味覚障害がおこる人もいることも分かってきています。このような初期症状が5～7日間ほど続き、重症化しなければ次第に治ってきます。

重症化すると、肺炎を発症し、呼吸困難の状態に陥ることがあります。

### ○新型コロナウイルス感染症の主な経過○



参考文献：『日本ウイルス学会』 <http://jsv.umin.jp/news/news200210.html>

厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

『日本感染症学会』 [http://www.kansensho.or.jp/modules/topics/index.php?content\\_id=31](http://www.kansensho.or.jp/modules/topics/index.php?content_id=31)

## 新型コロナウイルス感染症は何かそんなに大変なの??



### ①潜伏期間が長い・不顕性がある。

潜伏期間とは、ウイルスに感染してから体に症状が出るまでの期間のことです。新型コロナウイルス感染症の潜伏期間は長くて2週間です。つまり、コロナウイルスに感染していても最大で2週間ほど無症状が続くということです。また、不顕性とは、ウイルスに感染していても症状が現れずに、そのまま治ってしまうことです。

新型コロナウイルス感染症はこのような特性があるので、もし自分が感染していて、気づかずに外出などをし、他人に移し、感染を拡大させてしまう恐れがあります。



### ②新型コロナウイルス感染症に効果のある薬やワクチンがまだ開発されていない。

ワクチンは感染予防に効果のある医薬品です。ワクチンがないと感染拡大を効果的に抑えられません。



## 感染しない・感染させないためには??

### ◇ 基本的な感染症予防を徹底する。

せっけんでの手洗いは、手に付いたウイルスを壊して洗い流してくれるので効果的です。また、マスクを着用して咳やくしゃみから排出されるウイルスから身を守ってください。

### ◇ 自分自身の免疫力を高める。

バランスの良い食事や十分な睡眠をとって免疫力の向上に努めましょう。運動は、筋トレやランニングなどの人と密にかかわらない運動がおすすめです。

### ◇ 不要な外出をしない。

人が多くいる場所に行くとも感染のリスクが高まります。やむを得ない場合でも、人と人との距離を保って行動するようにしましょう。



## コロナについて考えると不安です...



新型コロナウイルスについて不安を感じている人も多いと思います。不安の対処法をいくつか紹介しますので自分に合った対処法を見つけてみてください♪

- 新型コロナの話題から離れる時間を持つ。
- 友人と電話で話したり、チャットをしたりして他人とかかわりを持つ。不安に思っていることを話してみる。
- 散歩や筋トレ、ランニングなどの運動で気分転換をする。
- 好きな音楽を聞く、歌う。
- 十分に睡眠をとる。お風呂でリラックスする。



また、不安に思っていることや困っていることがありましたら、先生や養護教諭に相談してみるのもいいですね。学校が再開して皆さんの元気な姿を見ることができると楽しみにしています。