

保健だより

～手洗い・人との距離をとる・マスク・換気
なぜ必要？～

2020年7月21日
ゆりのき台中学校
保健室

参考資料:厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A 7月3日時点版」・学校保健ポータルサイト

新型コロナウイルスの特徴と予防

- ① インフルエンザウイルスと同様にウイルス粒子の外側に「エンベロープ」という脂質からできた膜を持っています。石けんを使った手洗いはこの膜を壊して感染力を失わせるので最も効果的です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。



*手指に付着しているウイルス量は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんで10秒もみ洗いし流水で15秒ですぐと1/10,000に減らすことができます。

- ② 自分で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えることができます。つまりウイルスがついた手で口や鼻・目を触れることによって粘膜から感染します(接触感染)。だから食事の準備をする時、食事前やおやつ前、帰宅後、学校では登校後の手洗いが大切だし、鼻や目・口などを触らないように意識することも大切です。



人は無意識に顔を触っている
そのうち、目、鼻、口などの粘膜は
約44%を占めている



- ③ 物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れるが、物の種類によっては24～72時間くらい感染する力を持つといわれています。だから、手洗いや手指の消毒が必要だし、他の人と共用して物を貸し借りすることは可能な限り無くす・共用して使うものは消毒する・消毒できないものもあるので、共用したら手洗い等をするのが大切です。



新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止のため色々なきやいけないのはわかっているけれど、なぜ必要?いつまで?という声も聞こえてきます。

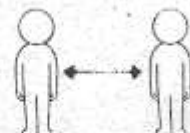
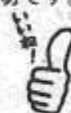
国内の流行は落ち着きつつありましたが、6月中旬以降再び東京を中心に患者数の増加が見られ他の都市にも広がりつつあり、引き続き、継続した予防が必要なのです。

新型コロナウイルスの特徴を知り、なぜ手洗いが必要か?なぜ人との距離をとることが必要なのか等、もう一度確認して、一人一人ができることをしましょう。また、誰かを非難するのではなく、予防をしながら前向きに考え今できる生活のなかからできることをして、乗り越えていきましょう。

- ④ 発症前も含めて、発症前後の時期に最も感染力が高いと報告されています。つまり、症状が出る前にもほかの人に感染させてしまう可能性があります。だから自分が感染している可能性があると思って行動をとることが必要で、咳の症状がなくても基本マスクをするなどの咳エチケットが大切だし、人との距離を保つことも大切です。③の他の人との物の共用を避ける、共用したら手洗いをする等も大切です。



飛沫を飛ばさずにすむ

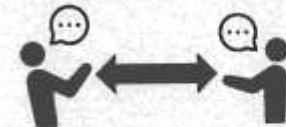


- ⑤ 感染は、飛沫感染、接触感染。「飛沫感染」とは、感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒にウイルスが放出され他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染するといえます。会話は約1メートル、咳は約3メートル、くしゃみは5メートル飛沫が飛ぶと言われていています。だから、普段から人との距離を保つことが大切です。

また、閉鎖した空間で近距離で多くの人と会話するなどの環境では、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。(WHOは一般に、5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約3,000個)が飛ぶと報告している)だから、閉鎖空間をできるだけ避け、換気をするのが大切です。



近いよ → 感染する可能性増える



感染する可能性
下がる



換気をすれば

