

# 保健室通信

2020.5

奈良県立登美ヶ丘高等学校・国際高等学校 保健室



いま必要なのは物理的距離・  
離れていても心は近くに!

新型コロナウイルスの感染防止のために・・・

## 今が正念場です!

新型コロナウイルスは、やっかいなウイルスと言われています。  
新型コロナウイルス（以下、ウイルス）は、高齢者や心臓病や慢性肺疾患・糖尿病・高血圧などの基礎疾患を持つ人が感染すると重篤化しやすく、最悪では死に至ってしまう怖いウイルスであると同時に、感染しても症状があまり出ず、普通に日常生活ができてしまう人も多いという点が特徴です。

そして、気がつかないうちに感染して、症状がでるまでの2日間  
が最も感染力が強い時期とされています。（これをうけて濃厚接触者の定義が変更されています。要チェック!）感染しても軽症の人は活動できてしまうことが「クラスター（感染集団）」の発生につながっています。「今、自分は元気だからといって感染していないとは限らない!」、「もし、自分が感染していたら・・・、大切な人やまわりの人にうつさないために、どう行動すればいいのか!」という視点を持つことが感染拡大を防ぐ大切な考え方です。

何か不安なことや困ったことがあるときは担任の先生や保健室に連絡してください。

あすなろダイヤルも・・・

0744-34-5560

24時間

相談を受付けています。

方法はシンプルです。

飛沫感染を防ぐために、マスクをつける。

人とは十分な距離をとる。（2メートル以上）

接触感染を防ぐために、手をよく洗う。

手を洗う前に、顔（目・鼻・口）に触れない。

咳エチケットを徹底する。

風邪の症状があるときは自宅で休む。



新型コロナウイルスへの対処法は、

**一人一人が自らの行動を変えていくことです。**

感染が終息するとは、多くの人が感染後治癒したり、予防接種やワクチンを体内に注射したりすることで、抗体を獲得した人が多い状態であることを指します（集団免疫）。これは、現在のインフルエンザの流行をイメージすると分かりやすいと思います。毎年、インフルエンザが流行するが、ワクチンがあるため、ある程度規模をコントロールできる状態です。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対しても集団免疫を獲得することが、新型コロナウイルスの終息の仕方として有力だといえます。しかし、新型コロナウイルスは抗体があっても、発症することが懸念されています。そのため、ワクチンや治療薬が開発されるまで、新型コロナウイルスと共存するような形で、長期戦が予測されています。 だからこそ、みなさん一人一人の冷静な行動変容が大切です。

諏訪中央病院 総合診療科の玉井道裕医師が作成した

「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」

とても分かりやすい!

# 新型コロナウイルスの全体図

最初はほんとにただのがせ

新型コロナ感染の特徴は長らくこと

