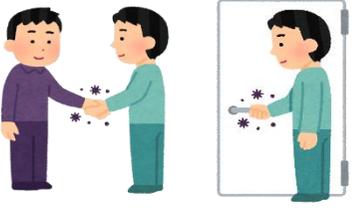


# ほけんだより 7月

令和4年7月7日（木） No. 4 野辺地西高校保健室 発行者 小田桐 春菜

東京都では新型コロナウイルスの感染が急速に拡大しています。あらためて新型コロナウイルスはどんな感染症なのかお知らせしたいと思います。

感染経路 NIID 国際感染症研究所より 引用

 <p>空中に浮遊するウイルスを含むエアロゾルを吸い込むこと（エアロゾル感染）</p>	 <p>ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着すること（飛沫感染）</p>	 <p>ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着したものの表面を触った手指で露出した粘膜を触ること（接触感染）</p>
--	--	---

一人ひとりができる感染症対策 厚生労働省：「新しい生活様式の実践例」より

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との距離は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との距離が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は熱中症に十分注意する。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い、手指消毒 ・咳エチケットの徹底
- こまめに換気 ・身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪症状がある場合は無理せず自宅で待機。

## コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

新型コロナウイルスに感染した後、治療や療養が終わっても、倦怠感や味覚・嗅覚の障害、頭痛、息苦しさといった症状が長引く、後遺症が残る人もいることが分かっています。

WHO（世界保健機関）の定義によれば、新型コロナウイルスに罹患した人で、倦怠感、息切れ、思考力や記憶への影響などの症状が少なくとも2カ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないものとされています。

後遺症の代表的な症状

全身症状

- 倦怠感
- 関節痛
- 筋肉痛



精神・神経症状

- 記憶障害
- 頭痛
- 集中力低下
- 不眠
- 抑うつ



呼吸器症状

- 咳・痰（たん）
- 息切れ
- 胸の痛み



その他の症状

- 味覚障害
- 下痢
- 嗅覚障害
- 動悸
- 腹痛



生徒のみなさんへのお願い

この頃暑くなってきて、学校の中でマスクを外す人がちらほら見られるようになりました。

声を出す場面だったり、人々との距離が近い時はマスクを外さないようにご協力をお願いします。

週末に校内の泡石鹸の補充をすることがあります。みんなきちんと手洗いしているんだなと感心してしまいます。この調子でコロナ対策

を頑張りましょう！！

