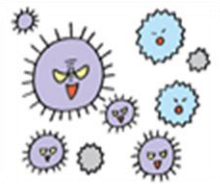


## 新型コロナウイルス感染症って、どんな病気？

コロナウイルスは、熱、咳、くしゃみを引き起こす「風邪」の原因となるウイルスです。  
感染経路は？  
○飛沫感染 感染者のつば、咳、くしゃみにのって人から人へ感染します。  
○接触感染 手についたウイルスが原因で広がることもあります。



### 症状

- 発熱
- 咳
- のどの痛み
- 息苦しさ
- 強いだるさ

### 特徴

風邪やインフルエンザは3～4日までが症状のピークで、その後改善しますが、新型コロナウイルスでは、症状が長引きます。潜伏期間(1～14日)。  
高齢者と持病のある人は、重症化しやすいので注意。小中学生などの子どもが感染しても、何も起きない、あるいはちょっとした「風邪」で済むこともあります。

### ウイルスをシャットアウト! その1:手洗い

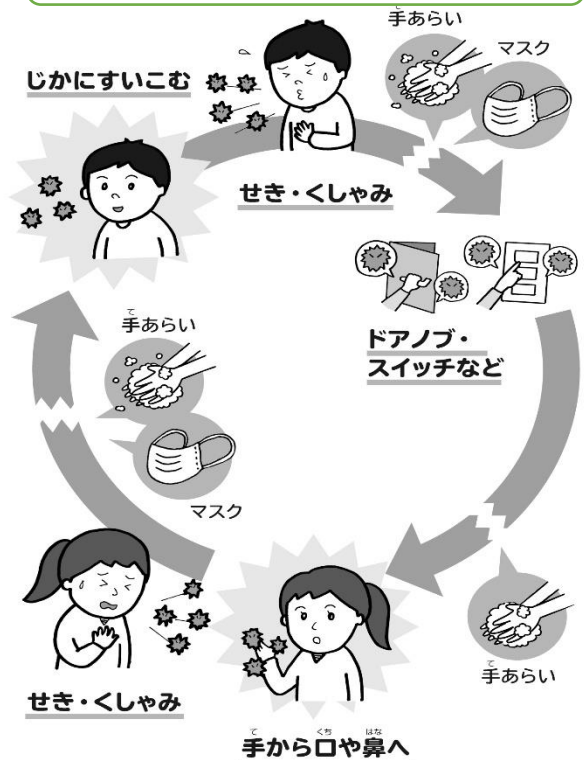
わたしたちはふだん、生活の中でいろいろなところにさわったり、手に持ったりしていますね。もしも、どこかでウイルスが手についていたとしたら…。石けんを使って、こまめに手洗いを!

### ウイルスをシャットアウト! その2:マスク

かぜ・インフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通りぬけてしまいます。でも、マスクをつけていると、ウイルスがついた飛まつ(せき・くしゃみが出たときに飛びちる鼻水やだ液)をブロックできます。

## ウイルスはどこから? /

### 新型コロナウイルス



\* マスクの作り方: 子どもの学び応援サイト等を参考

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/mext\\_00460.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/mext_00460.html)

## 自分を、家族を、またみんなを守るために、新型コロナウイルスを広げないためにできること

手洗い	咳エチケット	こまめな換気	家でゆっくり	家族みんなで
外から帰ってきたら、まず石鹸で手洗いを！手についたウイルスを洗い流し、その後手指消毒をすると、さらに効果あり。	会話するときや咳やくしゃみが出る時は、マスクをつける。または、くしゃみや咳の時、口や鼻をハンカチなどで覆う。	「密閉」空間にしないように、 <u>2方向</u> の窓を1回、 <u>数分間程度全開</u> にしましょう。換気回数は1時間に2回以上しましょう。	不要不急の外出を控ましょう。人混みは感染のリスクが高いです。熱、鼻水、咳等がある時は、外に出ず家でゆっくり休もう。	家族みんな対策を行ってください。新型コロナウイルスが広がらないように、一人一人が気をつけましょう。

### 家庭でお願いしたい事

1. 手洗い : 帰宅後、調理前、食事前、トイレ後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後は、手を洗う。
2. 共用のものを個別に！ : トイレ・台所・洗面所のタオル、バスタオル、大皿のおかずは個別に。
3. 免疫力の増強 : 十分な睡眠と栄養で体調を整える。
4. 適度な湿度 : 湿度を50～60%に保つ。
5. 人ごみの多い場所を避ける: 屋外でも「3密」を避ける！「ゼロ密」を目指しましょう！(首相官邸HPより)

## 正しい手洗いの方法

手洗いをする時、特に意識して洗うのは下の6か所です。

① 手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
 ・爪は短く切っておきましょう  
 ・時計や指輪は外しておきましょう

**1**



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

**2**



手の甲をのぼすようにこすります。

**3**



指先・爪の間を念入りにこすります。

**4**



指の間を洗います。

**5**



親指と手のひらをねじり洗います。

**6**



手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

石鹸やハンドソープを使って泡を作り、「20秒以上」かけてゆっくりと丁寧に洗うことがポイントです。

## 手洗いのすすめ

### 水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！

約100万個

手洗いなし

▶

1/100

約1万個

流水で15秒すぎ

▶

1/1万

数個

※手洗いの効果 (イメージ図)

ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ

▶

1/100万

「ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ」を2セット

## 手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時



咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



ご飯を食べる時

前と後！



病気の人へのケアをした時



外にあるものに触った時



感染したかなと思ったら・・・例えば、

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日間続いている。(解熱剤を飲み続けなければならない時を含む)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ・基礎疾患等がある方は、上の状態が2日続く場合。
- ・新型コロナウイルス感染症と診断された人と濃厚接触したと思われる場合。

下記の相談窓口(帰国者・接触者相談センター)に連絡し、受診してください。

富山県厚生部健康課	☎076-444-4513	厚生労働省	☎0120-565653
高岡厚生センター	☎0766-26-8414	中部厚生センター	☎076-472-0637
高岡厚生センター射水支所	☎0766-56-2666	砺波厚生センター	☎0763-22-3512
高岡厚生センター氷見支所	☎0766-74-1780	砺波厚生センター小矢部支所	☎0766-67-1070
富山市保健所	☎076-428-1152	新川厚生センター魚津支所	☎0765-24-0359

- \* 新型コロナウイルス感染症と診断された人、濃厚接触者と特定された人は、直ちに学校へお知らせください。(同居家族が発生した場合も含まれます)
- \* 新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、治癒するまでの間出席停止となります。

☆この保健だよりは、4/20 現在の情報をもとに作成しています。今後最新の情報に注意してください。