

ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 13
2020.2.26

新型コロナウイルス感染症について

【新型コロナウイルス感染症とは】

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多い事が特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日（多くは5～6日）と言われています。

【感染経路】

現時点では2つの感染経路が考えられています。

飛沫感染	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。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつく。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。

※重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されています。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

【新型コロナウイルスに感染しないために】

1 手洗い

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんで手を洗い、アルコールによる手指消毒を行いましょう。

2 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

3 適切な環境を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。また、部屋や教室等のこまめな換気を心がけましょう。

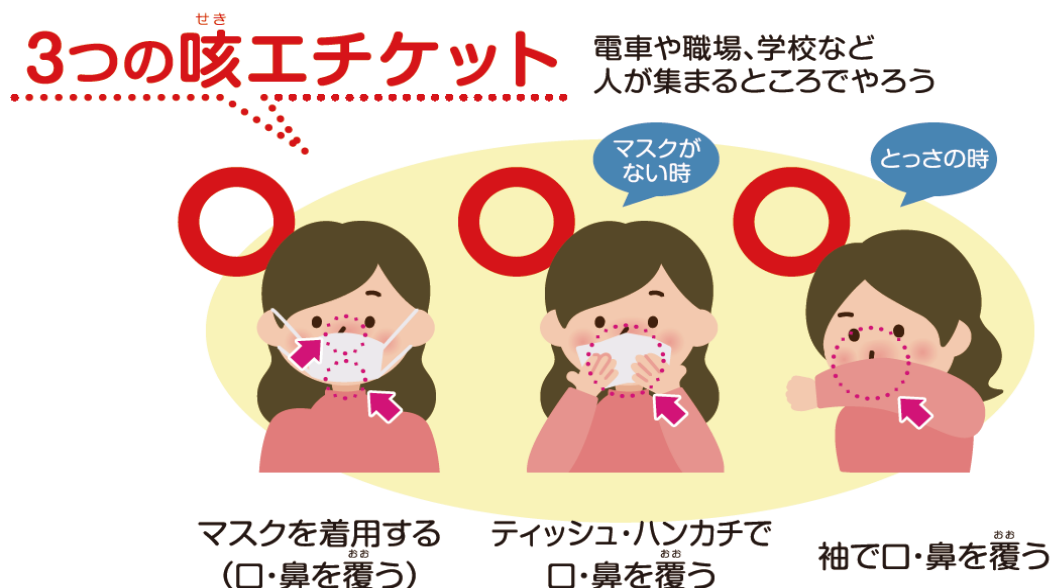
4 不要不急の外出は避ける

できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

【他の人にうつさないために】

〈咳エチケット〉

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、次のような咳エチケットを心がけましょう。



- ★発熱等の風邪症状が見られたときは、無理せず自宅で休養するようにしてください。
- ★マスクや消毒液が不足する事態が生じています。状況に応じて冷静な判断・対応をお願いします。

【新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせ(群馬県)】

- 群馬県「帰国者・接触者相談センター（コールセンター）」
 - 1：富岡保健福祉事務所 電話番号：0274-62-1541 受付時間：平日 8:30～17:15
 - 2：群馬県保健予防課 電話番号：027-224-8200 受付時間：平日 8:30～17:15
// 土日祝 10:00～16:00
 - 3：平日・土日祝日の夜間：県庁守衛室（電話 027-223-1111）経由で
保健予防課の職員が対応
- 国「厚生労働省コールセンター」0120-565653（フリーダイヤル）
受付時間：9:00～21:00

参考文献

群馬県ホームページ 感染症情報
厚生労働省ホームページ