

# 川下中 保健だより 臨時号



岩国市立川下中学校  
保健室  
2020. 3. 13 (金)

## 新型コロナウイルス感染防止のお願い

岩国市教育委員会から、以下の点に留意するよう通知がありましたので、お知らせします。臨時休業中の感染予防にご協力をお願いします。

- 1 軽い風邪症状（のどの痛みだけ、咳だけ、発熱だけ）でも外出を控えること。
- 2 基本的な感染症対策を徹底すること。（手洗いや咳エチケット等の徹底）
- 3 部屋の換気を心がけるなど、適切な環境保持に努めること。
- 4 免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけること。
- 5 規模の大小にかかわらず、風通しの悪い空間で人と人が至近距離で会話するイベント等にできるだけ行かないこと。

### 新型コロナウイルス感染症とは

**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）を訴える方が多いことが特徴です。**

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

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は**飛沫感染と接触感染により感染**します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染	感染者の飛沫（くしゃみ、 <sup>せき</sup> 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します。
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きます。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します。

厚生労働省 啓発資料 「新型コロナウイルスを防ぐには」（2020年2月25日改訂版より）

## 咳エチケット

咳・くしゃみが出るときは



マスクをつける

ティッシュ・ハンカチを持っておく



咳・くしゃみが出そうになったら



口と鼻をおおう

まわりの人にかからないように横を向く



咳・くしゃみをした後は



使ったティッシュはすぐに捨てる

手でおおった時は手を洗う





# 免疫力を高めておこう

## ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を 目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。



腸の調子をよくして、  
免疫力を高めよう

腸には 100 兆個もの腸内細菌が住んでいます。  
1000 種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

### 腸内細菌のよいバランス

免疫力 DOWN

免疫力 UP



善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをする

### 腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

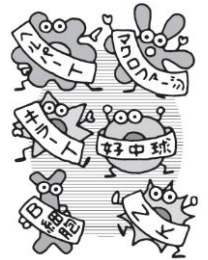
善玉菌の代表、乳酸菌を含む者を食べよう！  
ヨーグルト  
みそ チーズ  
納豆 キムチ など



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう！

## ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を **元気** にして  
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく  
食べよう



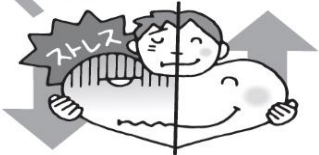
特にタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を  
36度以上に  
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がるといわれています。

ストレスを  
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

### お願い～

発熱や咳などの症状がみられ、新型コロナウイルス感染の疑いや診断された場合は、必ず学校にご連絡ください。

ご協力をお願いします



### 治療のチャンス！

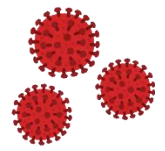


『眼科』『歯科』『耳鼻科』の治療は済みましたか？

今が治療のチャンスです。時間にゆとりのある今、自分の身体にも目を向けてみましょう。もうすぐ春。新年度に向けて、心と身体の準備をしておきましょう。



# 新型しんがたコロナウイルスにま負けない！



## ～ みんなで心こころがけよう 感染かんせん予防よぼうの7か条じょう ～

### **みん** みんなの食べ物たものはひとりずつわに分けよう

大きなお皿にたくさんのお菓子などを入れて、みんなで取るのはやめましょう。  
自分のものを食べるのは自分だけ。友達と交換したりするのもやめましょう。

### **な** 流れる水ながと石けんみずで、しっかり手洗いせつ

指先・指と指の間・手首まで丁寧に。水で洗えないときは、アルコール手指消毒も効果があります。外から戻った時、食べる前、咳・くしゃみ・鼻をかんだ後など、こまめに洗いましょう。

### **で** 出る咳で・くしゃみせきのしぶきを飛ばさないと

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着けましょう。  
マスクを着けていないときは、ハンカチやティッシュ等で口と鼻を覆い、ひとからは顔をそむけましょう。



### **た** 体温測定たいおんそくていを1日2回いちにちして記録かい

体温を記録し、その変化に注意しましょう。体調管理上、目安になります。



### **い** いつもと違う体調ちがなら、お休みたいちょうしましょうやす

熱がある、咳や鼻水が出るなど、体調が良くない時にはお休みしましょう。

### **さ** 触さわるところはこまめに消毒しょうどく

次亜塩素酸ナトリウム（0.1%）や消毒用アルコール（70%）による拭き取りが効果的です。

（ドアノブ・テーブル・スイッチ・トイレ・遊具・本など。）

### **く** 空気くうきの入れ替えい、1時間かごとにじかん

1～2時間に1回、5～10分を目安に新鮮な空気を入れましょう。