

# ほけん 保健だより

とくべつこう  
特別号



岩国市立本郷小中学校

令和2年7月3日

保健室

がっこうほけんあんぜんいいんかい かいさい

## 学校保健安全委員会を開催しました

6月19日（金）の4校時に、学校保健安全委員会を開催しました。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、対象者を6～9年生・教職員・保護者・地域の方に限定して行いました。今年度のテーマは「新型コロナウイルス」について。講師は、みなさんご存じの西村 謙祐医師（本郷診療所）です。

はじめに、「ウイルスはどれ？」という3択クイズから始まり、子ども達は興味津々に聞き入ることができました。



その他のクイズ  
◎コロナは、ギリシャ語で「冠」の意味  
◎COVID(コビッド)-19は病名

もともとコロナウイルスは、私たちの身近にいるそうで全部で6種類に分けられるそうです。4種はふつうのかぜを引き起こすウイルス、2種はSARSやMARSを引き起こすウイルスです。そして、今回の新型コロナウイルスは7種目として登場し、世界中を混乱させています。コロナウイルスの感染力が1番強いのは【発症の1日前（正確には0.7日前）】で、多くの感染者では発症5日後に感染性を失うそうです。発症前の人を区別することが難しいため、人との接触を避けなければならないためステイホームが呼びかけられています。（理由が分かれば納得し、自分ができることを考え協力できますよね！）

### 感染予防としては、

- ・手洗いをしっかりして消毒をする
- ・せきエチケットをする
- ・できるだけ人と2m離れ、真正面での会話を避ける
- ・屋内より屋外
- ・免疫力を強く保つため体調を整える（早寝・早起き・朝ごはん、十分な睡眠）などです。

第二波に備えて、《正しい情報を集める》《1人ひとりが感染予防をし、地域で感染が広がらないようにする》《これまでの経験を生かし、すぐに対応できるように準備をしておく》ことが大事です。連日、新型コロナウイルス関連のニュースが報道されています。まだまだ油断せず、自分にできる予防をしっかりと健康な体を維持していきましょう！！



西村先生がアメリカとオーストラリアに、オンライン（遠隔）診療の視察に行かれたお話もしていただきました。海外のオンライン診療は、医師の時間がない場合も、効率よく自宅や老人ホームにいる患者さんへ医療を提供できるそうです。ただ、高齢者など自分でタブレットなどを使うことが困難な人やICTが苦手な人のために、医師や薬剤師が直接患者さんの家を訪問し、操作する体制も整っているそうです。日本でも医療の変化に伴い、他者と接触を避けるスタイルに変わりつつあります。オンライン診療が進むと、家から病院に行くのが大変な人や高齢者の負担が軽減されます。これからの新しい医療のあり方・進歩が楽しみです。



# かい さいご 会の最後にあつた、質問の回答をしてくださいました！！

たくさんの質問をありがとう。  
この前、答えられなかった質問を調べてみたよ！！



## 【質問1】新型コロナウイルスは何に強く、何に弱いのですか？

【こたえ】温度や湿度と新型コロナウイルスとの関係を説明します。

新型コロナウイルスは、70℃の中で5分間、56℃の中では30分間でいなくなると言われています。37℃では1日以上残っています。

インフルエンザは、冬期、つまり気温が低く、乾燥した時期にのみ流行し、夏期には流行しません。しかし、通常のコロナウイルスの場合、5~11℃が最も伝播しやすいようですが、夏期の高温多湿環境でも、流行するかもしれないと考えられています。

つまり、新型コロナウイルスは高熱には弱いけど、インフルエンザウイルスと比べると、気温上昇や湿度の高い環境に強いかもしれません。

## 【質問2】腸と免疫がなぜ関わっているのですか？

【こたえ】まず腸内細菌と健康の関係に関わる研究は新しい分野であり、まだ分からないことがたくさんあります。その中で、腸と免疫の関係が少しずつわかってきました。

腸の壁に人間の体の70%の免疫細胞が住んでいます。免疫細胞は腸内細菌の影響を受けます。例えば、体に良い腸内細菌（いわゆる善玉菌）から出される物質により、細菌やウイルスから体を守る免疫細胞が増えます。また、善玉菌は食物繊維を食べることで増えます。ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品も、善玉菌に良い影響を及ぼすと考えられています。日本人が納豆を食べるため、日本人にはある特定の腸の病気が少ないと言われています。



## 【質問3】新型コロナウイルス感染症の流行はいつ終息しますか？

【こたえ】これは誰にも分かりません。人類が新型コロナウイルスに対する免疫を獲得するまで、またはワクチン（予防注射）が開発するまでかもしれません。それを考えるヒントとして、感染症の歴史をいくつか紹介します。

100年前に猛威を振るった「スペイン風邪」は、インフルエンザウイルスA型が原因です。全世界で6億人が感染し、2000万~4000万人が死亡しました。現時点、新型コロナウイルスの全世界の感染者数は約1000万人、死者は約50万人です（令和2年6月28日）。日本で、「スペイン風邪」は、1918年11月と1920年1月の2回の大流行がありました。それ以降は大きな流行はありません。現在ではインフルエンザA型のワクチンもあり、免疫を持っている人も多く、小さな流行でおさまります。

別のコロナウイルスが原因のSARS（サーズ）は、2002年11月に始まり、2003年7月に終息しました。比較的短期間で終息したと思えますが、この度の新型コロナウイルスとは違い、SARSは全世界ではなく一部の国や地域にのみ抑えられました。

根絶（ウイルスの感染者がいなくなる状態）となると、東アジアでポリオ（小児麻痺の病気）、日本ではしか（麻疹）を根絶するためには、ワクチンが必須でした。

他にも色々あります。歴史やニュースから、いつ終息するか、皆さんで想像してみてください。