

令和2年3月16日

生徒の皆さんへ

学校長

## 新型コロナウイルス感染症を正しく理解しましょう

新型コロナウイルス感染防止に伴う臨時休業となって3週目に入りました。

今日現在、世界中の15万人の人が新型コロナウイルスに感染し、日本では横浜港のクルーズ船を除き約800人の人が感染しています。

世界中を震撼させているこの問題は、誤った情報もたくさん流されて混乱を招いています。新型コロナウイルス感染症を正しく理解することが予防の第一歩です。

### <感染するとどうなるの？>

感染すると、発熱や咳、くしゃみ、鼻水などの風邪の症状から始まり、身体のだるさや筋肉痛を訴える人もいます。また肺炎が重症化すると多臓器不全(全身に症状が出ること)となって呼吸困難になり、ときに死亡する場合があります。

WHO(世界保健機構)が中国の感染者を調査したところ、80%が軽傷、14%が重症、6%が重体だったそうです。特に身体の弱い人やお年寄りが重症化しやすいと言われています。

一方、感染しても熱も咳も出ない無症状だった人が一定の割合で存在します。知らぬ間に感染している可能性もあるのです。

### <感染しているかどうかどうやってわかるの？>

新型コロナウイルスに感染しているかどうかは、鼻や喉の粘膜を取って調べるPCR検査という方法で行います。この検査でウイルスが発見された人を陽性、見つからなかった人を陰性といいます。しかし、PCR検査は約30%の見逃しがあるとされています。つまり、陽性だった人は確実に感染していますが、陰性だからといって感染していないことにはならないのです。

したがって、私たちがもっとも気をつけるべきことは、感染しないようにするだけでなく、もしかして感染しているかも知れないと考えて、人にうつさないようにすることです。自分は大丈夫でも、身体の弱い人やお年寄りにうつして重症化させてしまうかも知れないからです。

## <どうやって感染するの？>

感染しない、させないためには、どのようにして感染するかを知る必要があります。新型コロナウイルスは「飛沫感染」と「接触感染」という2つの方法で、人にうつります。新型コロナウイルスは感染者に近づいたり、同じ部屋にいるだけでうつる「空気感染」はしません。

### 「飛沫感染」

飛沫（ひまつ）感染とは、咳やくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことで感染するところです。咳やくしゃみだけでなく、おしゃべりや歌でもウイルスは飛んでいきます。人と人が約2メートル以内に近づいた時に起きると言われています。

### 「接触感染」

ウイルスの付いた身体やものを触って、その触った手などから自分の口や鼻、目などの粘膜から感染することです。服や食器、文房具、トイレなど人やものを触らずに生活することはできませんから、やっかいです。

## <どうやって防ぐの？>

### 「マスク」

マスクは飛沫を飛ばさないために有効です。感染しないためだけでなく、感染させないために必要なのです。私たちは無症状の感染者かもしれません。マスクが無いときは相手と距離をとるか、手や洋服で口を押えるなど、咳エチケットを徹底しましょう。

### 「手洗い・手指消毒」

もっとも有効な予防策は、手洗いを徹底することです。石鹸を使って30秒以上洗い、アルコールなどで手や指を消毒しましょう。「ほけんだより」にもあったように、手首から指の一本一本までていねいに洗うだけで、接触感染をずいぶん防ぐことができます。

### 「換気」

室内にいるときは換気も大切です。新鮮な空気の流れをつくることで感染する可能性を下げることができます。

### 「規則正しい生活」

人間の身体には免疫力といって、もともとウイルスをやっつける仕組みが備わっています。この免疫力は、栄養のある食事をきちんと食べ、しっかり睡眠時間を確保し、適度な運動と規則正しい生活をする事で高まります。このことは万が一感染したときに症状を軽くするためにも重要なことです。

新型コロナウイルス感染症を正しく理解して、感染から自分自身と家族、そして仲間をしっかりと守りましょう。