



ほけんだより

5月号その4 令和2年度5月20日
春日井市立松原中学校 保健室

いよいよ明日から学校再開に向けた分散登校が始まります。みなさん、生活リズムは取り戻せたでしょうか？ひとりひとりに直接聞くことはできないので、健康観察チェックカードで確認したいと思います。学校が再開してからも、しばらくチェックカードの提出は続きます。これは、みなさんの健康状態を記録する大切なものです。朝起きたら記入して、保護者のサインか印をもらって、登校日は毎回必ず持ってくるようにしてください。

= 学校の中で気をつけること =

マスク



マスクは正しく着用しましょう。よく、マスクから鼻が出ている人がいますが、それでは感染予防になりません。しっかり鼻と口をおおってください。

そもそもマスクをするのは、自分が感染しないためではなく、自分がウイルスをまき散らさないためです。



マスクを外すときは、できるだけヒモを持つようにしましょう。鼻や口をおおう部分にウイルスがついているかもしれません。

手洗い



ウイルスは鼻やのど、目の粘膜から体の中に入ります。直接入ることもあれば、ウイルスのついた手で顔を触ることで入ることもあります。感染予防で一番大切なのが手洗いです。

学校では、新しく液体せっけんも用意しました。泡をたてて洗ったら、しっかり水で流しましょう。

1分くらいが目安です。



洗い残しやすいのは、指の間、指先や爪、親指、手首です。教室に入る前、トイレの後、給食や掃除の前後には必ず手を洗うようにしましょう。

換気

これから暑くなってきましたが、学校が再開したら窓をあけて換気をしながら授業をします。ウイルスが教室にない状態をつくるためです。熱中症にならないように、水分補給をしましょう。



消毒

学校では、手指の消毒液と掃除用の消毒液を用意しています。必要に応じて使用してください。事情があって手指消毒ができない場合は担任の先生に申し出ましょう。

= 体調がおかしいな、と思ったら =

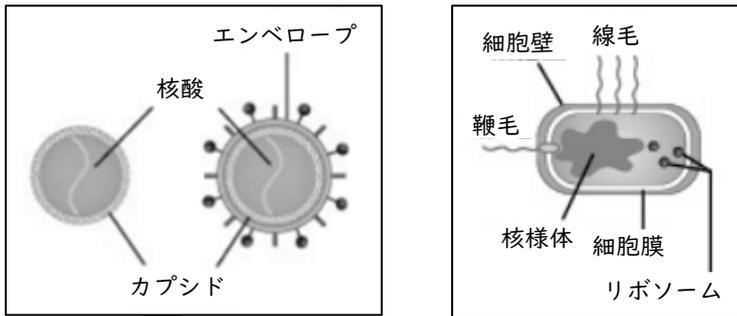
「体調が悪い」というだけでは、コロナウイルス感染症かどうか判断することができません。体調が悪いとき、心配なときには、学校を休んで家でゆっくり休んでください。学校でも、保健室で集団感染（クラスター）が発生しないようにするために、体調が悪い人は早退することになります。早退の場合は、調理室で待機します。

=もっと知りたい? コロナウイルス その1 =

コロナウイルスに関して、今の時点で分かっていることをまとめました。興味がある人だけ、読んでみてください。

①ウイルスとは

感染症の原因である病原体は、ウイルスと細菌に分類されます。左が細菌、右が主なウイルスの構造を示したイラストです。



ウイルスは、RNAやDNAと呼ばれる核酸と、タンパク質の膜であるカプシドを持つ構造体です。生命の最小単位である細胞や細胞膜を持たないことから非生命体として定義されることもあります。遺伝子は有するという不思議な存在です。

ウイルスは、自力で増殖することができません。人間の細胞に入ると、カプシドが壊れ、人間の細胞を利用して増殖します。

エンベロープは一部のウイルスに見られる構造で、インフルエンザウイルスやコロナウイルスにあります。人間の細胞が持つレセプターと呼ばれる受容体に結合し、細胞内に侵入します。一般的に、エンベロープは脂質を多く含むことから、アルコールなどで容易に破壊することができます。そのため、コロナウイルス感染症の予防にアルコール消毒が有効と考えられています。

ウイルスは10～100nm(ナノメートル)程度、細菌の10分の1以下の大きさです。

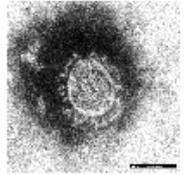
④手洗いの有効性

なぜ手洗いが大切かは前のページで説明した通りです。手洗いをする事で手指のウイルスがどのくらいなくなるか調べた研究で、15秒流水で手をすすぐとウイルスは100分の1に減少、ハンドソープを使用して手洗いの時間を増やすとさらに効果が増すことが示されました。コロナウイルスでも、同様の効果が期待できると思われます。

参考文献：森功次他、感染症学雑誌 80 号 (2006) p.496-500
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

②「コロナ」の由来

右の画像は、コロナウイルスを拡大したものです。「コロナウイルス」の名称は、ウイルスの表面の見た目が太陽の「コロナ」に似ていることから付けられました。似てますかね？



細菌は、生物として必要な最低限の物質を持つ、単細胞生物です。自分の力で細胞分裂をしながら、人間の細胞内に入り込んだり、毒素を出したりすることで害を与えます。

大きさは1μm(マイクロメートル)程度、人間の細胞の10分の1くらいです。

③消毒・殺菌・滅菌

みなさん、これらの言葉を正しく使えていますか？

消毒…毒を消す、つまり人体に有害な物質を無害化することです。対象の病原体が死んだかどうかは関係ありません。

殺菌…「菌」を殺すことですが、その定義はあいまいです。

滅菌…対象となる細菌、ウイルスを全て死滅させるか、除去することです。

人間の手指を消毒することはできますが、滅菌することは不可能です。手指の細胞が全て死滅してしまいます。

⑤2メートル離れる？

感染予防のために、「ソーシャルディスタンス」「2m以上離れましょう」などと言われるようになりました。

理由は、くしゃみの時に出る飛沫がだいたい2m飛ぶからです。人との距離をしっかりとってください。