

生徒の皆さん、こんにちは、

学校がお休みになって1か月以上が経ちました。

毎年新学期には学校医の先生が、学校で皆さんの健康チェックをしています、
残念ながら今年は新しい学年になった皆さんとまだお会いできていません。

昨年12月から新型コロナウイルス感染症が全世界で拡大している影響で日本では全国の学校が一斉休業になり、さらに4月7日には全国に緊急事態宣言が出されました。

以前のように思いっきり活動できるようになるにはまだ時間がかかりそうです。

そこで皆さんと一緒に新型コロナウイルス感染症対策を学んでみたいと思います。

新型コロナウイルスってなんだろう。

I、ウイルスはタンパク質と核酸から成る微粒子です。人や動物に感染していろいろな病気の原因になります。核酸にはDNAとRNAがあり、インフルエンザウイルス、新型コロナウイルスはRNAウイルスです。コロナウイルスにはいくつか種類があります。

ウイルス粒子の球状の表面突起が太陽の周りのコロナ、王冠に似ているのでこの名前が付けました。2019年12月に中国で見つかった新しいコロナウイルスの感染が日本だけでなく世界で広がっています。

2003年中国を中心に感染拡大したSARS（重症急性呼吸器症候群）では約8400人が感染し、約800人が死亡しました。2012年中東を中心に感染拡大したMERSは約2400人が感染し、約800人が死亡しました。2019年COVID-19（新型コロナウイルス感染症）は中国武漢から感染が始まり世界的パンデミックを起こし、現時点で世界の感染者は約300万人を超え、死者数は約20万人を越え、現在も感染拡大中です。

II、ウイルスは唾、咳、くしゃみにのって人から人に感染します。（飛沫感染）

手についたウイルスがドアや電車のつり革、タオルなどから感染することもあります。
（接触感染）

III、感染した人の80%は軽症です、高熱が出ても1日で解熱したり、38度以下の微熱が持続します。鼻汁、咳、一般的な風邪症状です。子供は大人より軽症が多く、子どもどうしの感染は少なく、子ども感染のほとんどは同居する大人からの感染のようです。

中には重症になる人もあります。心臓や肺に基礎疾患を持つ高齢者が重症になります。また喫煙はハイリスクになります。高熱、または微熱が持続し、呼吸困難になります。進行が早く、入院治療が必要になります。短期間で死亡に至るケースがあります。薬は開発中で、効果は未定です。ワクチンは開発中で、普及までに時間がかかります。

IV、2020年4月7日に国は緊急事態宣言を出しました。

インフルエンザが流行した時の学級閉鎖、学年閉鎖、学校休業も同じことですが、社会全体で家に居るように要請されました。毎日の生活を支える仕事以外は自粛も要請さ

れました。学校行事も中止になり、みんなで一緒にする活動は縮小を指示されます。

V、感染予防には自分ですること 3 つ。

- ① 小まめに手洗いし、接触感染を防ぐ
- ② マスクなどで咳エチケット、飛沫感染を防ぐ。
- ③ 睡眠、食事、運動、規則正しい生活習慣を維持する。

免疫力を高めて病気を予防する。

感染予防にみんなで取り組むこと 3 つ。

- ① 密接を避ける。(物理的距離、約 2 mを保つ)
- ② 密集を避ける。(多人数での集まりを控える)
- ③ 密閉を避ける。(換気を良くする)

1 つの密でも感染は拡大します。さらに 3 つの密が重なることで感染集団（クラスター）が発生します。気をつけて感染拡大を予防します。

学校が再開され、クラブ活動が許可されてもこれらの事は継続する必要があります。

VI、熱もない、咳もない、無症状だけど、新型コロナウイルスが体内に居るかもしれません。

このような人を健康保菌者と言います。新型コロナウイルスは若年者、50 歳以下の成人では重症化する例が少ないですが、乳幼児、病弱者、高齢者では重症例が認められています。無症状でも人に感染させる可能性があります。一人一人が気をつけましょう。

新型コロナウイルス感染症について正しく恐れ、医療現場で頑張っている医療者など皆さんの生活を支えるために仕事を休まず勇気をもって働いている人々に感謝をしましょう。不自由な生活が長引きますが、家族や友達と自分たちにできることは何かを話し合い、みんなで感染拡大を防ぎましょう。皆さんのこころとからだの健康を心から願っています。