

◆新型コロナウイルス感染症について

新聞やテレビなどで連日、新型コロナウイルス感染症について報道されており、中国だけでなく、日本でも感染者が確認されています。過剰に心配する必要はありませんが、風邪やインフルエンザと同様に、咳エチケットや手洗い、免疫力を高めるなどの対策をしましょう。

■ 新型コロナウイルス感染症とは？

今までに、ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症です。

■ 感染しないようにするためには？

*手洗い：手にウイルスが付着している可能性があります。

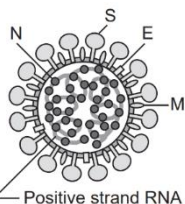
こまめに手を洗いましょう。

*普段の健康管理：十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、

免疫力を高めましょう。

*適度な湿度を保つ：空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。



正しい手の洗い方



手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

引用・参考文献：新型コロナウイルスに関する Q&A | 厚生労働省（令和2年1月27日版）
新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について | 内閣官房

■ ほかの人にうつさないためには？

<咳エチケット>

くしゃみや咳が出るときは、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさのときは袖や上着の内側でおおいます。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



<正しいマスクの着用>



マスクの効果は？

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ効果が高いとされています。咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。

一方で、予防用にマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられますが、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる効果はあまり認められていません。

咳や発熱などの症状のある人に近づかない、人混みの多い場所に行かない、手指を清潔に保つといった感染予防策を優先して行いましょう。

体調管理もラストスパート！ 健康で試験に臨むために

3年生のみなさん！

睡眠

早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時には脳が目覚めているようにしましょう。



食生活

栄養バランスのよい食事をとって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに！



気分転換

こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほぐしましょう。



くつろぎ

ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。

