保健だより

群馬県立新田暁高等学校　保健室
令和３年度　コロナ号

昨年度から新型コロナウイルス感染症が流行し続けていますが、現時点においても収まる兆しが見えず、全国的に陽性者数が増加しています。昨年からニュース等で新型コロナウイルスについて色々と聞いてきたかと思いますが、５月の連休中に群馬県の新型コロナウイルス対策の警戒度が「４」に上がったことを受けて改めておさらいしておきたいと思います。

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症に罹ることなく、毎日、元気よく過ごせるように、そして、少しでも早く自由に生活できるように、引き続き、感染症対策を行っていきましょう！

○●○新型コロナウイルスの特徴について○●○

コロナウイルスは、ウマやイヌ、ネコ、ブタなど動物に感染するものを含めると 50 種類以上あります。50 種類以上あるコロナウイルスのうち、ヒトに感染する種類がこれまで 6 種類見つかっていたのですが、今回、新たに中国の武漢で見つかった 7 種類目のコロナウイルスが「新型コロナウイルス」です。

新型コロナウイルスは**感染力が強く**、感染症対策を何もしなければ、感染者ひとりにつき平均して 2.5 人に感染が広がるのではないかと言われています。そして、発症者だけではなく、**無症状の人でも感染を広げる**可能性があります。ちなみに、現在、日本でも流行し始めている変異株は、もともとの新型コロナウイルスよりも感染力がさらに強くなっています。

また、新型コロナウイルスには様々な症状があり、花粉症や熱中症、インフルエンザなどと区別がつきにくく、**感染者がわかりづらい**ために、感染を防ぐことが難しいです。

○●○症状･後遺症について○●○

症状は、発熱・咳・痰・のどの痛み・だるさ・息苦しさ・下痢・鼻水・頭痛・嗅覚／味覚異常など様々な症状があり、**人によって症状や症状の程度が異なります。**

また、新型コロナウイルスに感染したほとんどの人は元の健康状態に戻る一方で、回復した後も数週間～数ヶ月間、後遺症が続く人もいます。

後遺症の症状には、だるさ・息苦しさ・胸の痛み／違和感・咳・脱毛・嗅覚異常など身体的なものや不安／抑うつ・集中力低下・記憶障害など精神的、神経学的なものもあります。

当たり前の話ですが、感染者の誰もが新型コロナウイルスに感染したくて、罹ったわけではありません。感染したことで一番苦しんでいるのは、感染者の方々です。

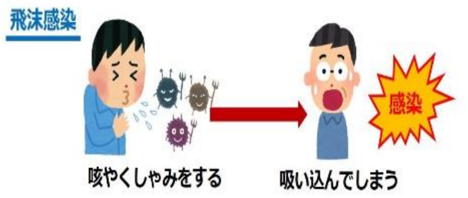
感染者に対して厳しい視線を向けることよりも、自分自身が感染者とならないよう、日々、怠ることなく感染症対策を心掛けていきましょう。

○●○感染経路･予防方法について○●○

感染経路には、飛沫感染と接触感染があります。

〈飛沫感染〉

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば など)と一緒にウイルスが放出されることで、他の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込んでしまい、感染すること。



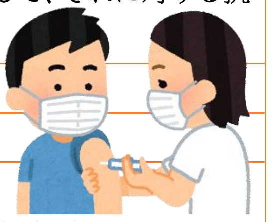
〈接触感染〉

感染者がくしゃみや咳などを押さえた手で周りの物を触れると、感染者のウイルスが触れた物に付着し、その部分に他の人が触れて自分の口や鼻、目などに触れることで感染すること。

＊　予 防 方 法　＊

① 手洗い・手指消毒の徹底（外出後・トイレ後・食事前は特に丁寧に行う）
② 人混みを避ける（ソーシャルディスタンスを意識する）
③ マスクを着用する（人と会話をする時は必ずマスクを着用する）
④ 換気をする（１時間に 15～20 分間は窓やドアを開けて空気が通り抜けるように換気を行う）
⑤ こまめに水分補給を行う（水分を補給し、鼻やのどの粘膜の乾燥を防ぐ）
⑥ 体調が悪い時は無理せず休養する（外出前には必ず検温をし、体調を把握しておく）
⑦ 規則正しい生活を送る（体の免疫力を高めておく）

～新型コロナウイルスのワクチン【(米)ファイザー社製】について～



ワクチンの種類	mRNA ワクチン(新技術の製造方法で作られたワクチン) mRNA は、ウイルスの表面にある突起部分(スパイクたんぱく質)を作るための遺伝情報を伝達する物質です。このmRNA を人工的に作り、注射で投与すると、体の中でウイルスの突起部分のみが作られ、そして、それに対する抗体が作り出されます。
対象者	16歳以上
接種回数	2回(2回目は3週間後に接種)
接種方法	筋肉内注射 上腕に注射針を直角に深く刺します。皮下注射よりも免疫がつきやすく、注射部位の副反応(腫れや痛み)が小さいというメリットがあるそうです。
現在、確認されている副反応	注射部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛、発熱、関節痛、悪寒、吐き気、注射部位の腫れ、アナフィラキシー(重いアレルギー症状)
現在、示されている有効性	臨床試験結果では、95%の感染予防効果が確認されました。また、接種後から６ヶ月後の発症防止効果は 91.3%だったそうです。

※　裏面もあります。(感染が疑われる時の対応について／検査方法について／濃厚接触者について)

○●○感染が疑われる時の対応について○●○

発熱等で新型コロナウイルスへの感染が疑われる時には、**医療機関を受診する前に、必ずかかりつけの医療機関に電話で相談してください。**

かかりつけの医療機関がない場合には、**群馬県受診・相談センターに電話連絡**してください。

【新型コロナウイルス感染が疑われる時の連絡先】

群馬県受診・相談センター	0570-082-820（２４時間対応）
群馬県新型コロナウイルス相談ホットライン	027-212-0010（外国語専用・２４時間対応） 〈対応言語：19 言語〉 英語、中国語、スペイン語、ポルトガル語など

○●○検査方法について○●○

「抗原検査」「PCR 検査」「抗体検査」の３つの検査を耳にすることが多いと思います。この３つの検査方法についてご紹介します。

検査の種類	抗原検査	PCR 検査	抗体検査
目的	現在、感染しているのかを調べる。		過去に感染したのかを調べる。
検査方法	綿棒で鼻咽頭ぬぐい液を採取。 または、唾液(2ml)を採取。		採血
検査実施場所	検体を採取した医療機関 ※唾液の場合は検査機関	PCR 検査を実施できる検査機関	検体を採取した医療機関
調べるもの	ウイルスを特徴づけるタンパク質の有無を調べる。	ウイルスを特徴づける遺伝子配列の有無を調べる。	血液中に存在するウイルスに対する抗体の有無を調べる。
	※ ウイルス自体を調べる。		
判定時間	約３０分	検査機関への搬送時間 ＋１～６時間(=１日程度)	１０～１５分
精　度	抗原検査には抗原定量検査と抗原定性検査の 2 種類ある。 抗原定性検査はウイルス量が一定以上必要なため、PCR 検査や抗原定量検査よりも精度は劣る。しかし、発症日～9 日目以内における検査結果は PCR 検査結果と一致することが多い。	抗原検査よりも少ないウイルス量でも検査ができる。 感染者の中で、陽性となる人の割合は約 70%。	検査機器によって精度にばらつきがある。

※発症 10 日目以降に抗原検査を受け、「陰性」となった場合は PCR 検査を受けて確定診断を行う。

○●○濃厚接触者について○●○

濃厚接触者とは、「新型コロナウイルスの感染者と発症２日前から入院等をした日までに、１ｍ程度以内で、マスク等の必要な感染予防策を行わず、１５分以上接触があった人」のことをいいます。

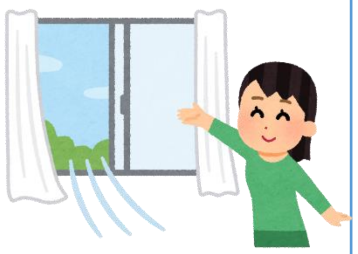
濃厚接触者となった場合には、新型コロナウイルスに感染している可能性があるため、感染者と接触した後１４日間は、自宅にて健康観察を行います。

～健康観察期間における依頼内容～

群馬県の HP に掲載されています。参考までにご紹介します。
マスクの外し方や症状が発症した時の対応など細かく書かれています。

○外出は避けてください。
・やむを得ず外出する時は、公共交通機関（電車やバス）の利用を控えてください。
・不特定多数との接触は避けてください。

○他の人と接する時には、必ずマスクを着用してください。
・マスクは鼻からあごまで覆ってください。
・ワイヤーつきの場合は鼻に合わせてください。
・着用中はマスクの表面に触らないでください。
　マスクを外すときは耳かけひもの部分を持ってください。
　外した後は石けんでていねいに手を洗ってください。

○こまめに手を洗ってください。
・石けんを使って２０秒以上手を洗いましょう。
・水道を使えない場合は、アルコールによる消毒も有効です。

○症状が出た場合は、次のことを注意しましょう。
・換気の良い部屋で、できるだけ１人で過ごしてください。
　定期的に窓を開けて換気をしてください。
・部屋を分けられないときは、少なくとも２m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンを設置できるとよいでしょう。
・やむを得ず他の人と同じ部屋で寝るときは、頭の位置が互い違いになるようにしましょう。
・咳やくしゃみが出ている間は、マスクをつけてください。
・お世話をする人は健康な人ができるだけ１人に限定してください。
　高齢者、糖尿病などの持病がある方はお世話を避けてください。
・お世話をするときは使い捨てマスクを着けてください。
・患者さんと接した後は石けんで手を洗いましょう。
・タオルなどは共用しないようにしましょう。
・共有スペース（トイレ、風呂等）は窓を開けて換気してください。