

# STOP! 新型コロナウイルス感染症

～正しく理解し、一人ひとりが実践できることを目指して～

## 新型コロナウイルスとは

新型コロナウイルス感染症は、ウイルス性の風邪の一種です。症状として、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)や強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から14日くらい(多くは5日程度)です。ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつとされています。

本感染症については、いまだ不明な点が多く、有効性が確認された特異なワクチンは存在しません。国内外の感染状況を見据えると、長期間、この新たな感染症とともに社会で生きていかなければなりません。

## 新型コロナウイルスについて 正しく理解していますか？

Q1 感染症対策の3つのポイントは何でしょう？

Q2 主な2つの感染経路は何でしょう？

Q3 手洗いをするときのタイミングはいつでしょう？

Q4 ○に入る言葉は何でしょう？

「新型コロナウイルス感染症は、○○○や○○の人であっても、他の人に広げる例があります。」「一人ひとりの○○○が何より重要です。」

Q5 差別や偏見を防ぐために、大切なことはなんでしょう？



自分の知識を確認して、  
これからの実践に生かしてみよう。

島根県教育委員会

# 1 感染症対策の3つのポイント


「感染源を絶つこと」 「感染経路を絶つこと」 「抵抗力を高めること」


- (1) 感染源を絶つこと
  - ・毎朝の検温及び風邪症状の確認をしましょう。
  - ・発熱等風邪の症状がある場合には、学校の登校は控えましょう。
- (2) 感染経路を絶つこと
  - ・手洗いや咳エチケットを徹底しましょう。
  - ・学校でもおうちの中でも、手を触れる場所は適宜、消毒や清掃を行うなど、環境衛生を良好に保ちましょう。
- (3) 抵抗力を高めること
  - ・免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動及びバランスの取れた食事を心がけましょう。

## 2 3つの「密」を避け、集団発生を防止しましょう

エアコンが入っていても換気が必要です。


1時間に1回(5~10分)程度窓を大きく開けましょう。





3つの条件がそろう場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※ドアノブ、手すり、スイッチなどは、  
消毒液を使って清掃しましょう。



屋外でも「密集」・「密接」に要注意です。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## 3 感染経路を絶つために

主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。そのために有効なのは、「マスクの着用」と「手洗い」です。



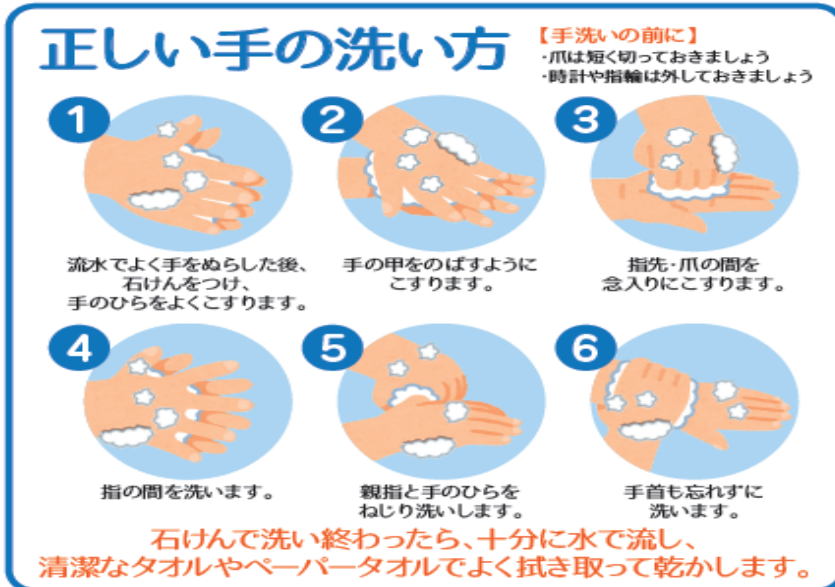
手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)  
厚生労働省ホームページより

**手洗いの効果**

手洗いは接触感染を予防するのに効果があります。人は無意識に顔を触ってしまいます。そのうち、目、鼻、口などの粘膜が44%を占め、触ることで感染します。

- 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、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
- 接触感染・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻をさわると粘膜から感染します。



### 手洗いの6つのタイミング

- ①公共の場所から帰ったとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③ご飯を食べるとき
- ④病気の人をケアしたとき
- ⑤トイレに行ったとき
- ⑥共有のものを触ったとき

#### 4 「新しい生活様式」の実践例より(厚生労働省ホームページより)

新型コロナウイルスの出現に伴い、飛沫感染や接触感染、さらには、近距離での会話対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践していく必要があります。これは、従来の生活では考慮しなかったような場においても感染予防のために行うものです。

新型コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に広げる例があります。新型コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには、一人ひとりの心がけが何より重要です。

一人ひとりの基本的感染防止対策として、こんなことが考えられます。

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

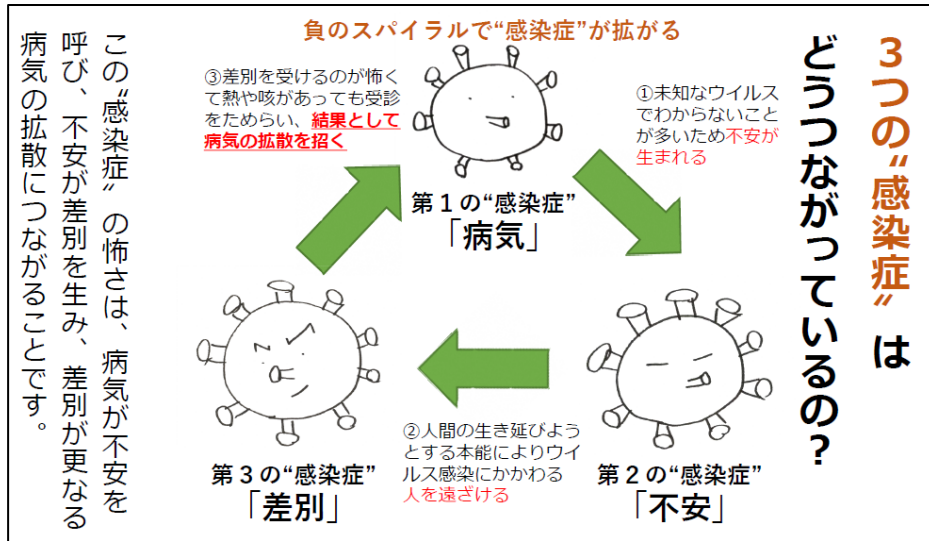
- 人との間隔は、できるだけ2 m(最低1 m)空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。(手指消毒薬の使用も可)



#### 移動に関する感染防止対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

## 5 新型コロナウイルス感染症に関連する差別や偏見をなくそう



「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」日本赤十字社より

### (1) なぜ、差別や偏見が生まれるのか

見えない敵(ウイルス)への不安

特定の対象を見える敵と見なして嫌悪の対象とする

嫌悪の対象を偏見・差別し、遠ざけることでつかの間の安心感が得られる

- ・ ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか。  
例えば・・・感染症が広がっている地域に住んでいる人  
咳をしている人  
外国から来た人 などへの偏見・差別です。

### (2) 差別や偏見を防ぐために

- ・ 差別や偏見のもととなる「不安」を解消するためにも、正しい情報（公的機関が提供する情報）を得ること、悪い情報ばかりに目を向けないこと、差別的な言動に同調しないことが大切です。このウイルスに対峙している医療従事者や社会を支えている全ての方々にねぎらいや敬意を払いましょう。

## 正しい情報の収集について

公的機関などがホームページ等で提供する正確な情報を入手し、冷静な行動をとりましょう。

- ・ 首相官邸ホームページ  
<https://www.kantei.go.jp/>
- ・ 厚生労働省ホームページ  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- ・ 文部科学省ホームページ  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/index.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/index.html)
- ・ 国立感染症研究所ホームページ  
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/9324-2019-ncov.html>
- ・ 島根県ホームページ  
[https://www.pref.shimane.lg.jp/emergency/shingata\\_taisaku/new\\_coronavirus\\_portal.html](https://www.pref.shimane.lg.jp/emergency/shingata_taisaku/new_coronavirus_portal.html)
- ・ 島根県教育委員会ホームページ  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/education/kyoiku/iinkai/sodan/corona.html>