

「感染症の予防」

～正しく理解して、実践できることを目指して
本中生が今できること～

<https://www.irasutoya.com/>



文部科学省

国立感染症研究所が撮影した新型コロナウイルスの電子顕微鏡写真

【ねらい】

「自分の生活や行動を振り返り、感染防止のために、一人ひとりが気を付けなければならないことを理解し、実践(じっせん)できるようにする。



そもそも感染症っていつごろからあったの？

紀元前から人類は様々な感染症とたたかってきました。時には感染症の大流行で文明が滅びたこともありました。

時代	世界で流行した感染症	日本の感染症事情
紀元前	エジプトのミイラに痘そう（天然痘）や結核のあとが残る	
6世紀	天然痘がシルクロードから運ばれる	天然痘流行(奈良時代)
14世紀	ペスト（黒死病）の流行（ヨーロッパの人口の 1/3 を失う大流行）	
16世紀	世界に広がる梅毒の流行（大航海時代）	
17～18世紀	天然痘、発疹チフスの流行 ジェンナーの種痘の発見	江戸末期にコレラ、明治にペストが入ってくる
19世紀	コレラ、結核の流行	日本人が貢献
19世紀末	コッホがコレラ菌、結核菌を発見、北里柴三郎がペスト菌、破傷風菌を発見、志賀潔が赤痢菌を発見。パスツールがワクチン療法発見	
20世紀	インフルエンザ、エイズの流行	1976日本での種痘中止
1980	WHOによる天然痘根絶宣言	
21世紀	SARS、新型インフルエンザの発生	

新型コロナウイルスの発生

「ウイルス」とは、自分自身で増えることはできないが、粘膜などの細胞に付着（ふちゃく）して入り込んで増える。



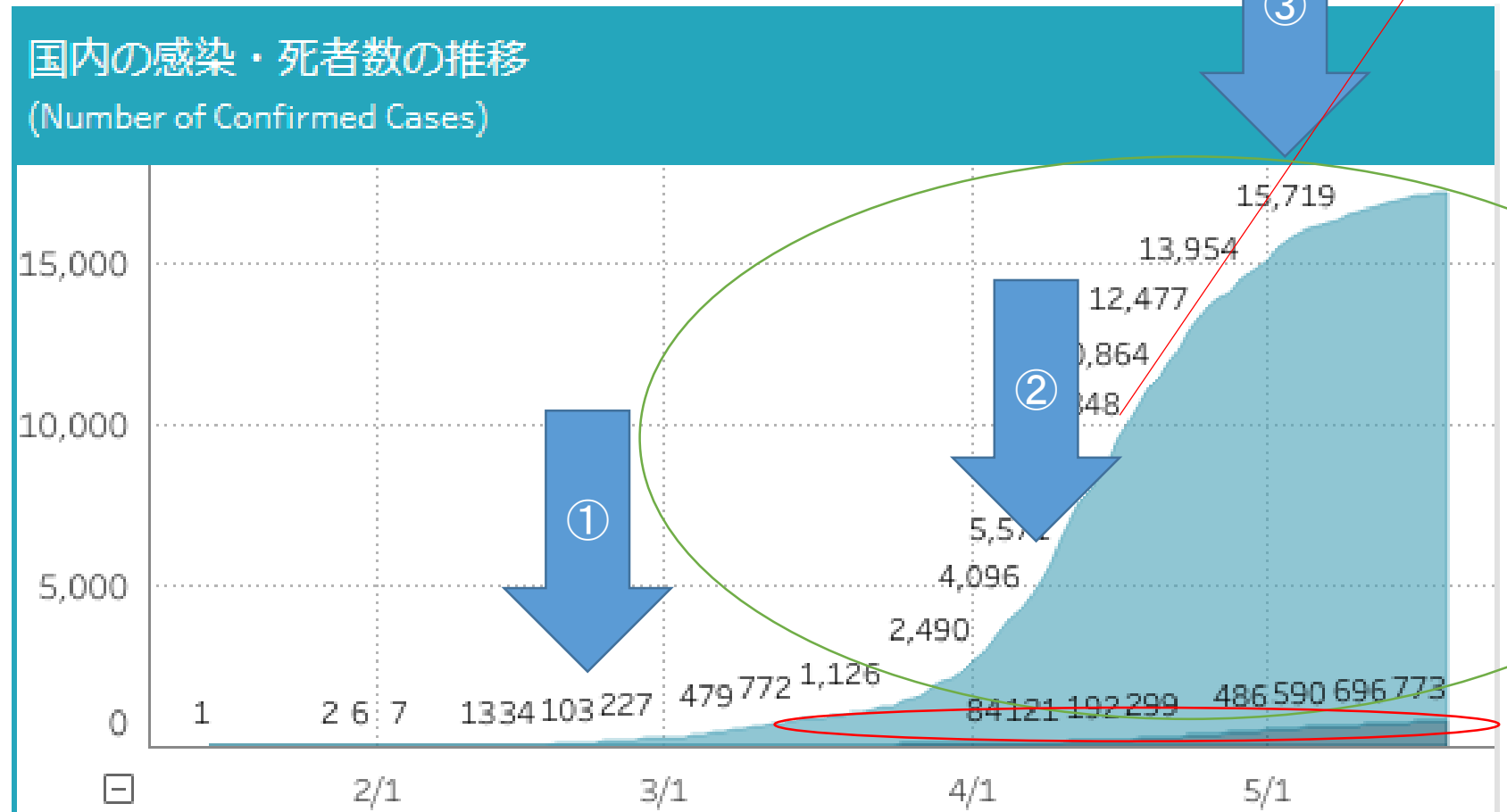
「菌」とは違います！

「緊急事態宣言」ってなぜ発令されたのか

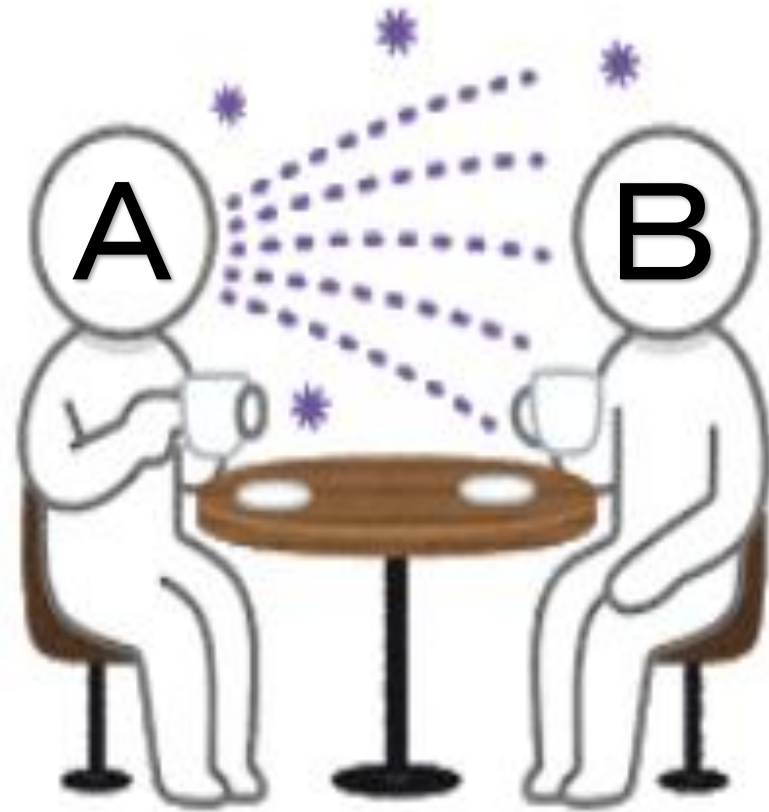
①「学校はこれから臨時休校となります」と発表されたのが2月28日でした。

②そして、全国に緊急事態宣言が発令されたのが4月16日です。

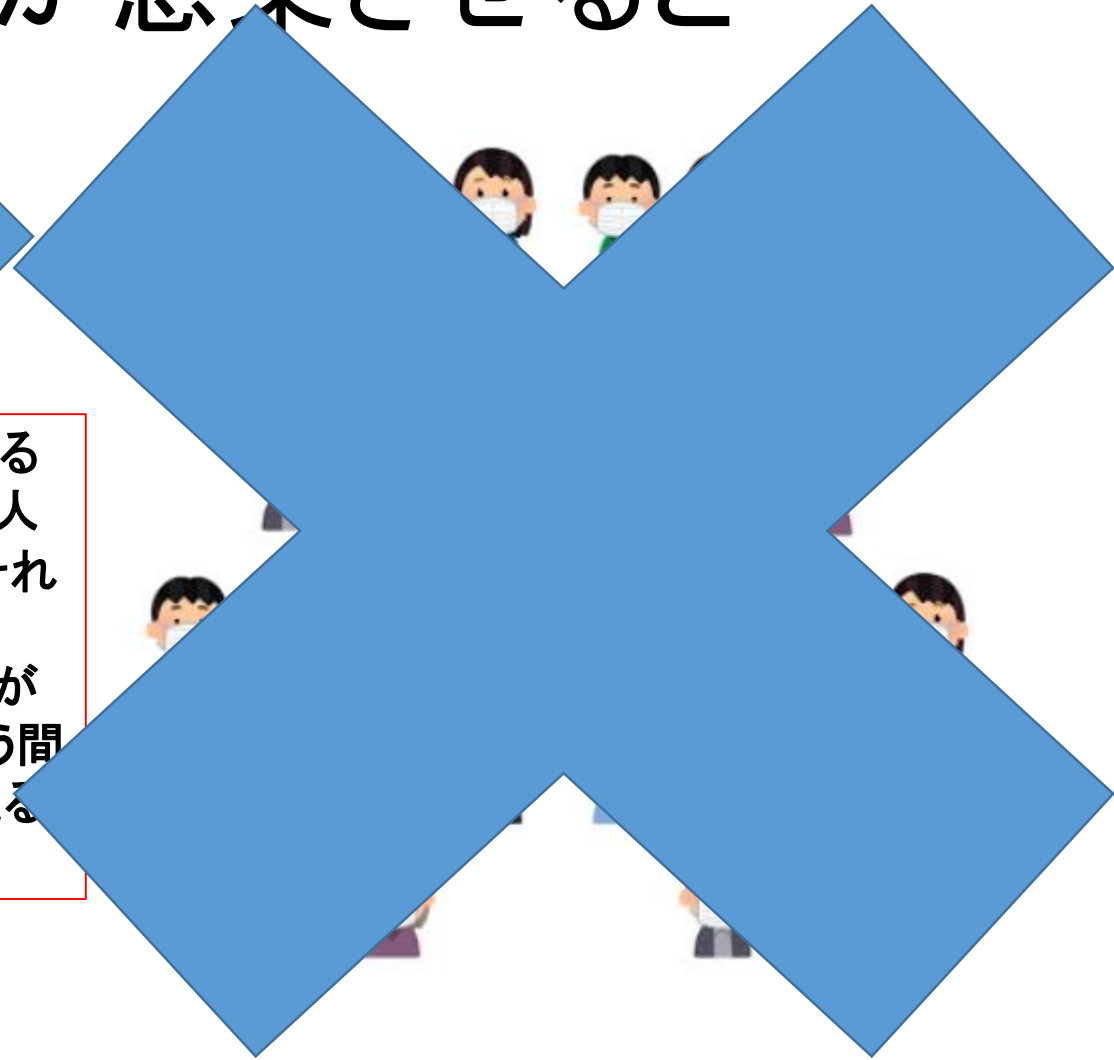
③もしかして、赤い線の通り感染者がふえていたのかもしれない。



1人が感染していて1人に感染させると
感染者は2人。この2人が感染させると



1日1人と接触する
とは限らない。2人
以上だったり、それ
以上だったり。
しかも数日接触が
続けばあっという間
に感染者は増える
ことになる。



そして失われていく命があった



○現段階(令和2年4月)では、飛沫(ひまつ)感染、接触感染によって感染するとされていること。

○ウィルスに感染していても症状が出ない場合があり、その人たちが、知らないうちに感染を拡めてしまうことがあること。

○妊婦や高齢者、基礎疾患がある場合は、重症化するリスクが高いことが報告されていること。

オーバーシュート

医療崩壊

そして不安や苛立ち(いらだち)からなのか

誤った情報や認識、不確かな情報に惑わされた言動例

感染者が多い国やその国の方々への誹謗中傷やSNS等での心無い書き込み

感染者やその家族、対応している医療関係者等への不当な偏見や差別、いじめ

正確な情報や科学的根拠に基づいた行動が必要

感染者が出た施設に対して、その施設の使用禁止などの風評をSNS等を書き込み

海外から帰国された方や海外での日本人等に対する不当な偏見や差別、いじめ

不安はまだあるけれど・・・

でも、皆さんは未来の宝。

未来に向けて、力強く生き抜く力を身に付けていかなければならぬ。したがって、

「本宿中学校は教育活動を再開します」



そこで、だれもが安心してゆたかに生活するために、専門家会議から提案された「新しい生活様式」を学校にも取り入れる必要がある。

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

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2m（最低1m）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
- 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）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 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。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差通勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン
- 名刺交換はオンライン
- 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

感染防止対策として

○感染症を予防するためには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効である。

○ウィルスから身を守るために、換気など周囲の環境を衛生的に保ち、正しい手洗いの方法を身につける。

○ウィルスから、自分自身を守るため、そして、大切な人を守るため、「不要不急の外出を避ける」「3密を避ける」等の感染症の予防策の徹底が必要である。

○行動が制限されている中でも、家族や友人と、「3密」を避けて工夫した交流をすることで心身の健康を保つようにする。

私たち一人ひとりが、感染症を予防するためにできることをしっかりやっていくことが大切。常に自分の生活や体調を振り返り適切に行動することが感染症拡大防止につながる。

新生活への提案①

毎朝の健康チェックの習慣を！

○お出かけ前に身だしなみを整えるのと同じくらい当たり前に体温をチェックしましょう！

○発熱のほか、せき、倦怠感(だるさ)、息苦しさ、頭痛の症状等がある場合、登校を見合わせてください。

○登校後の発熱は、文部科学省から示されているとおり、帰宅措置となり、自宅で休養するようになります。



新生活への提案②

「手洗い」と「うがい」をこまめにしましょう

接触感染に注意！

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！



そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、
約**44パーセント**を占めています！

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



〔参考文献〕 森岡大他：感染症学雑誌、80：496-500(2006)

手洗いの、5つのタイミング



新生活への提案③

咳エチケット

マスクがないときでも予防ができることを知りましょう！

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

新生活への提案④

NO!「密閉」「密集」「密接」

- 人と十分な距離を取る
- 屋外でも密集するような運動はしない
- 会話をするときはマスクをつける
- 窓やドアを開け「こまめな換気」
- 大人数での食事はしない
- 電車やエレベーターでは会話を慎む

「ソーシャルディスタンス(社会的距離)」
は
自分自身で測るもの
「近い!」と感じたら離れましょう
※相手への思いやりです!!

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

The infographic consists of six panels, each with an illustration and text:

- Panel 1: Illustration of people standing close together with a red 'X' and a speech bubble saying "他の人と十分な距離を取る!" (Keep a sufficient distance from other people!).
- Panel 2: Illustration of a room with a window and a fan, with a speech bubble saying "窓やドアを開けこまめに換気を!" (Open windows and doors to ventilate frequently!).
- Panel 3: Illustration of people running outdoors, with a speech bubble saying "屋外でも密集するような運動は避けましょう! 少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫" (Avoid outdoor activities that cause crowding, such as running. Small group walks and jogging are fine).
- Panel 4: Illustration of people at a table, with a speech bubble saying "飲食店でも距離を取りましょう! ・多人数での食事は避ける ・隣と一つ飛ばしに座る ・互い遠くに座る" (Keep distance in restaurants too! - Avoid eating with many people - Sit one seat apart from neighbors - Sit far from each other).
- Panel 5: Illustration of two people wearing masks, with a speech bubble saying "会話をするときはマスクをつけましょう! 5分間の会話は1回の咳と同じ" (Wear a mask when talking! A 5-minute conversation is the same as one cough).
- Panel 6: Illustration of people in a train/elevator, with a speech bubble saying "電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!" (Be cautious of talking in trains and elevators!).

「密閉」「密集」「密接」しない!

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

厚生労働省 | 厚生労働省 | 厚生労働省フリーダイヤル
厚労省 コロナ | 0120-565653

3つの密を避けるための手引き

新生活への提案⑤

正しい情報の収集

- 公的機関(首相官邸・厚生労働省・文部科学省・国立感染症研究所など)がホームページ等で提供する正確な情報入手し冷静な行動をとること!
- SNSで氾濫(はんらん)しているデマや誤った情報(フェイクニュースなど)に惑わされないこと!
- 情報が多すぎると必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こす恐れがあるので、新型コロナウイルス感染症に関する情報やニュースをずっと見続けるのは避けること!
- 心配なことがあったら、一人で抱え込まずに、周囲の人に相談すること!

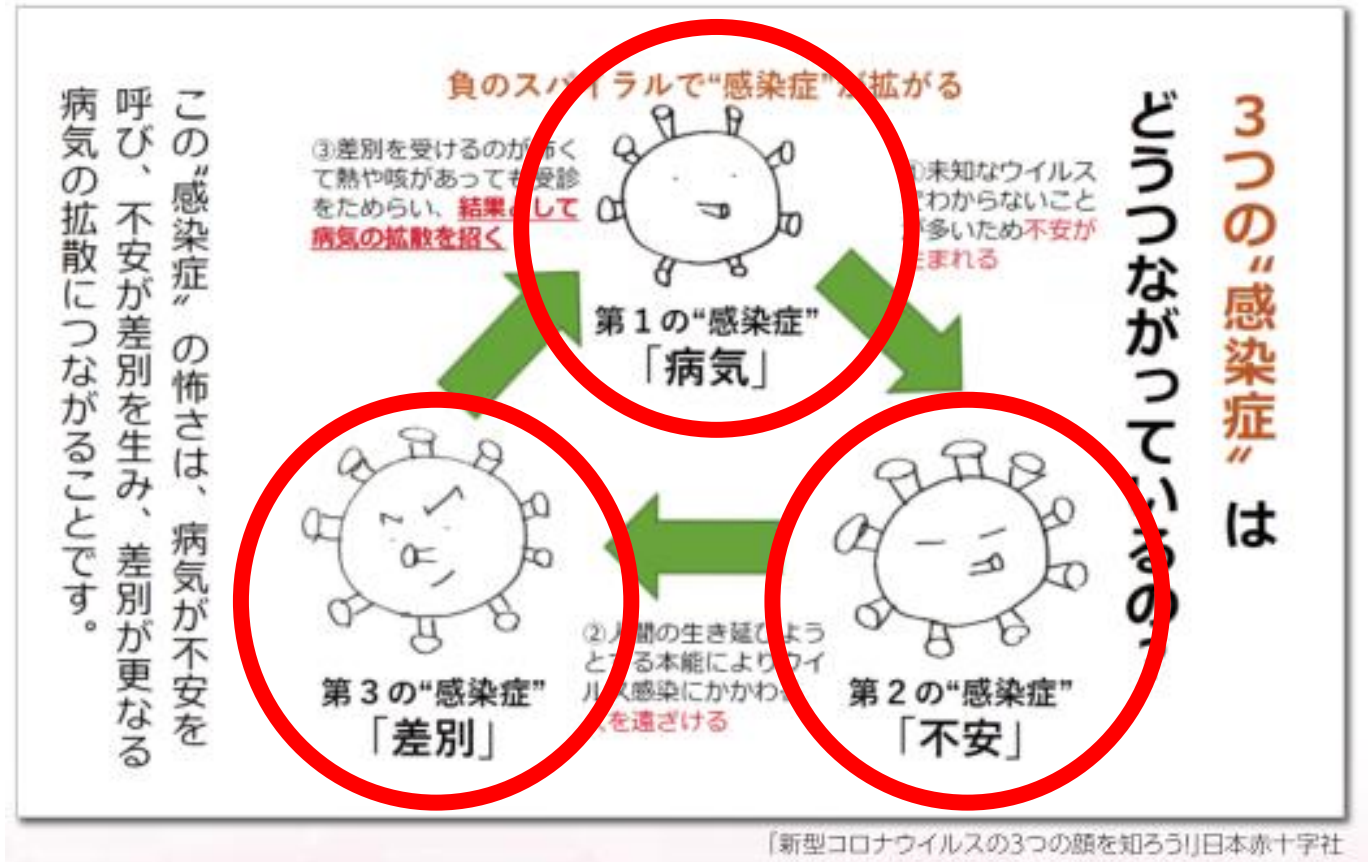
新生活への提案⑥

感染症に関する差別や偏見をもたない

○感染者、濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方などとその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は許されない

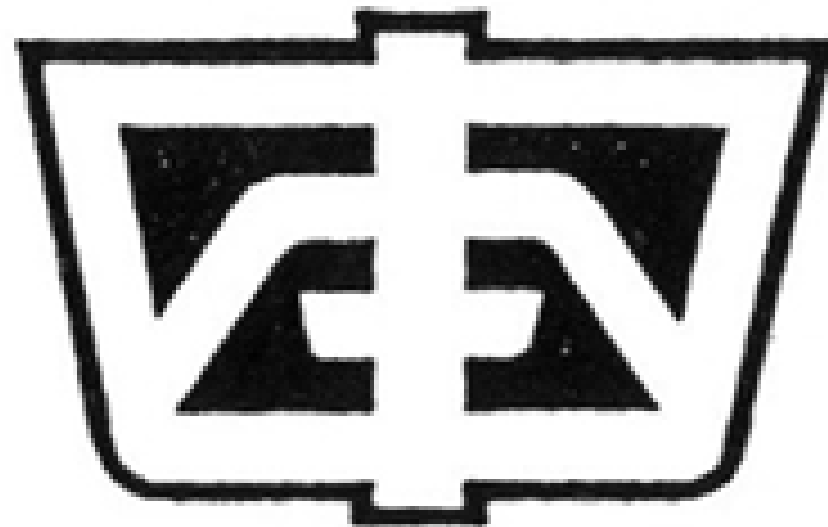
○見えないウイルスへの不安から、「感染症が広がっている地域に住んでいる人」「咳をしている人」「マスクをしていない人」「外国から来た人」などを憎んだり嫌ったりしてはならない

○正しい情報を得ること、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てはならない

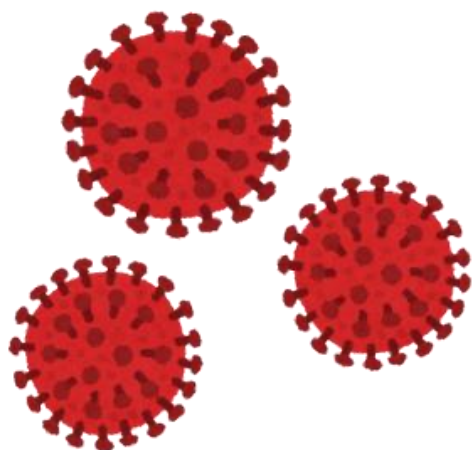
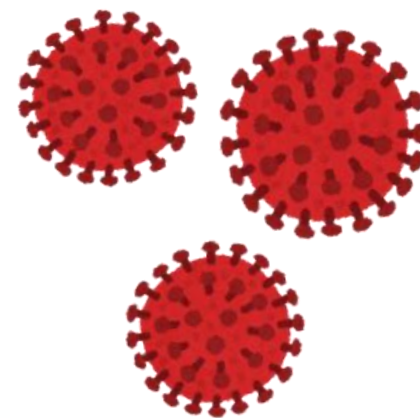


正しい知識を学ぶことができましたか？これまでの自分自身の生活習慣を振りかえってみて、改善できることがあればすぐに取り組んでいきましょう。

まだまだ、不安な日が続くと思いますが、「チーム本宿」で“One Team”の精神で乗り越えていきましょう！



最後に・・・





こころの変化

不安でいっぱい、イライラする、悲しくなる
やる気が出ない、ひとりぼっちな感じがする



そわそわして気持ちが落ち着かない、勉強に集中できない
ボーッとする、自分を責めてしまう



からだの変化

寝付けない、怖い夢を見る、食欲がない
食べ過ぎてしまう、美味しいと感じない
頭痛、腹痛、吐き気、めまい、体がだるい



ストレス反応は
いつもと違うショックを受けた時の
自然な反応です。
安全で安心できる生活をしている
うちに少しずつおさまっていきます。

何か心配なことがある人は
先生たちに話してください！
一人で悩まず相談してくださいね。

最後までご清聴いただきありがとうございました。

