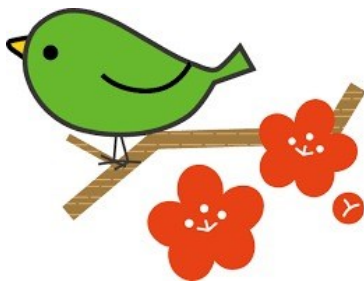


# ほけんどごより



石巻市立広瀬小学校 2月3日 NO. 17

2月のことを如月と呼びます。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣（きぬ）をさらに着るから「衣更着（きさらぎ）」という説もあるようです。



2月4日は「立春」で、春の始まりの日。立春を過ぎて初めて吹く強い南風を「春一番」。

2月19日は「雨水」で、雪どけ水がチロチロ流れ出す頃。暦では「春」がチラチラと顔をのぞかせます。背すじを伸ばして、春を迎えましょう。

「鬼は一外！ 福は内！」の元気な掛け声とともに、豆が飛び交うのではないのでしょうか。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。目には見えなくても、インフルエンザやかぜのウィルス、いよいよ花粉も飛び始めました。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心掛けましょう。



世界的に新型コロナウイルスの感染が心配されています。裏面に内閣官房ホームページからの関連記事を載せました。

対応としては、風邪やインフルエンザへの対応と同様に、咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策を行うことが重要です。

これまで通り、うがい、手洗い等の声掛けをお願いします。



# 1. 新型コロナウイルス感染症ってどんな病気？

## 新型コロナウイルス感染症とは？

過去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。人や動物の間で広く感染症を引き起こすウイルスです。

## どうやって感染するの？

新型コロナウイルス感染症がどのように感染するのかについては、現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

### （1）飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所：学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



### （2）接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



## 2. 一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

### ■ 新型コロナウイルスに感染しないようにするために

過剰に心配することなく、「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの通常の感染症対策が重要です。

#### （1）手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

#### （2）普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

#### （3）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。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。