



# 保健だより

5月号

## 新型コロナウイルス感染症から身を守るために・・・

### 新型コロナウイルス感染症とは？

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）、強いたるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。最近では、軽症者の方から、味覚異常の訴え等も出てきています。感染しても軽症であったり、治るケースも多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いといわれています。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されています。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間や近距離での会話等には注意が必要です。

**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、他の方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るとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し  
その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

### 日常生活で気をつけること

- ① 手洗い 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗いましょう。
- ② 咳エチケット（マスクの装着） 咳やくしゃみをするときは、ハンカチやマスクなどで口や鼻をおさえます。
- ③ 密閉・密集・密接空間を避けます。

これらの3点が感染拡大、集団感染を防ぐために重要であるとされています。

☆日本では4月7日に東京都を含む7都府県において「緊急事態宣言」が出されました。不要不急の外出を避け、「STAY HOME」を合言葉に、感染リスクを減らす努力を続けていくことが、自分自身を守ることにつながります。

4月の感染症状況は、4月7日以降の保育園臨時休園にともない、確認ができない期間がありました。  
6月の保健だよりにて、4月以降の感染症状況をお伝えいたします。