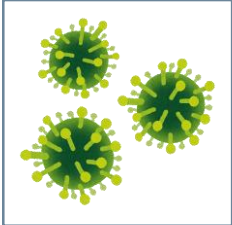


健やか（保健だより） 解答編

① コロナウイルスの名前は、最初に発見したギリシャのコロナさんの名前からついた。

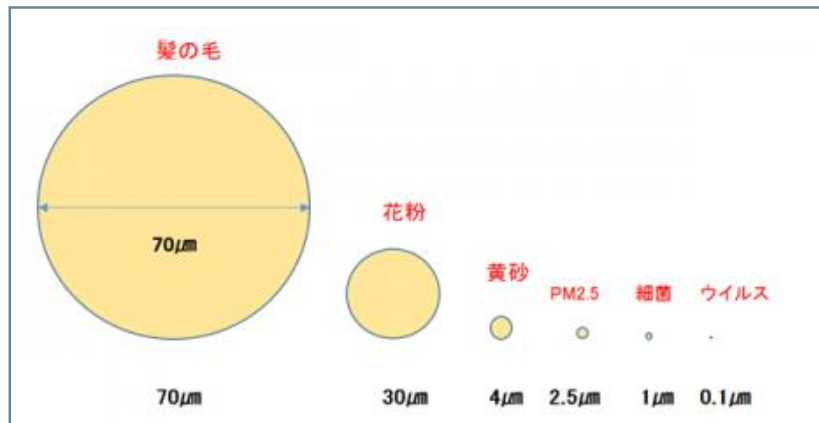
いかにも〇のような感じがしますね。でも答えは×です。

ウイルスの形状が、顕微鏡で見ると表面に王冠のような突起があります。ギリシャ語で「王冠」を意味する「コロナ」にちなんで名づけられたと言われています。



② ウイルスは、細菌よりも大きい。

答えは×。細菌も十分小さいですが、ウイルスはもっと小さいです（1mmの1万分の1）。
なので、ウイルスが手のしわまで入り込んでしまうため、手洗いはこすり洗いが大切なのです。



③ 感染経路は、飛沫感染と接触感染である。

答えは〇です。

1 感染している人が咳やくしゃみなどによって飛んだウイルスが、直接口や鼻、目に入ると感染します。（飛沫感染）



2 感染している人が、咳をしたりくしゃみをしたときに手を口に当てることで、手にウイルスが付きます。その手でドアノブやスイッチに触れると、そこにウイルスが付きます。



3 そして、そのドアノブに触れた人の手指に移り、拡散していきます。（接触感染）

*手指にウイルスが付いただけでは感染しません。その手で口や鼻に触れてしまうことが感染の原因です。なので、その前に手洗いをするのが大切!!

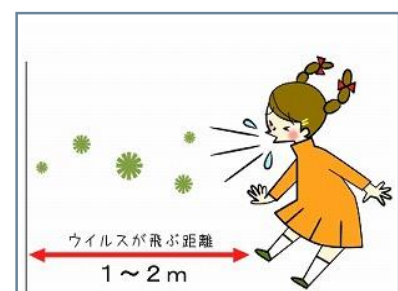
④ 咳をすると、しぶきは 50cmくらい飛ぶ。

答えは×です。咳では2mくらい飛ぶと言われています。

会話だけでも1mくらい飛んでしまいます。

厚生労働省の動画「マスク着用の重要性（インフルエンザをうつさないために）」がとてもわかりやすいので見てみてください。

3密にならないこと、マスクを着用することが大切です。



⑤ 衣服やドアノブなどについてウイルスは、30 分くらいで消えて感染力はなくなる。

答えは×です。

<感染力がなくなるまでにかかる時間>

○衣類や段ボールでは数時間程度（24 時間以内）

○金属（ドアノブなど）、プラスチックでは1～3日間

*参考ですが、ウイルスにとってよい条件がそろっている場合には、プラスチック上で最大9日間感染力が確認されたそうです。そのため、先生たちは毎日みなさんが帰った後や登校した後、学校・寄宿舎の消毒をしています！

⑥ 手にアルコールを吹きかければウイルスは死滅するから、手をこする必要はない。

答えは×です。

新型コロナウイルスはアルコールに弱いと言われています。しかし、アルコールは汚れを落とすことはできません。そのため、アルコールでぬらしただけでは汚れや手のしわに潜んでいるウイルスは生き残ったままになってしまいます。②で解説したように、ウイルスはとても小さいので、手のしわのウイルスに効くように 15 秒程度こすることが大切です。

ただし、アルコールに頼るだけでなく、まずは 30 秒の正しい手洗いが大切です。

洗う前に手に 100 万個のウイルスが付着していた場合、30 秒の正しい手洗いで、約100個にまで減ったとの報告もあるそうです！



⑦ マスクは、自分が相手にうつさないためにつける。

答えは○です。

④で解説したように咳や会話によって1～2mの飛沫があります。マスクをすることで、自分から他者への飛沫の飛び散りを防いでくれます。咳やくしゃみのときに手でおさえてしまうと、その手で触れたところを介して、ウイルスがどんどん広まっていきます。マスクの着用も咳エチケットの一つです。ただし、正しくつけなければ意味がありません。

また、ウイルスの粒子は②で解説したように極小で、マスクを通過してしまうことから、マスクはあまり予防には効果はないと言われてきました。しかし、③で解説したように、ウイルスが付いた手で口や鼻に触れてしまうことが感染の原因なので、マスクをしていることで直接口や鼻に触れることを防ぐこともできると言われています。（汚れたマスクは逆効果!!）



イラスト: サラヤ株式会社「新型コロナウイルス感染症とは?」より

⑧ 納豆を食べれば、コロナウイルスにかからない。

答えは×です。

茨城はなかなか感染者が出なかったことから、インターネットでは「納豆を食べると新型コロナウイルスにかからない」との情報が流れ、スーパーで売り切れが続出するということがありました。このようにインターネット上では、正確ではない情報があふれています。

納豆は、腸内を整え免疫力を高めてくれるので、ぜひ積極的に摂りたい食べ物ですが、新型コロナウイルスへの感染の有無とは関係ありません。

毎日3食バランスよく食べることが大切です。



必要以上に不安になったり、「自分は大丈夫」と油断したりすることなく、正しい知識をもって、正しく恐れることが大切です。