

1

## コロナウイルス って何だろう



コロナウイルスは様々な種類があり、人に感染するコロナウイルスは6種類あったが、今回の新型コロナウイルスは7番目に見つかった新しいタイプ。そのためまだ専門家にも不明な点が多く、治療法も今はできていません。



2

## ウイルスの大きさ



花粉 30  $\mu\text{m}$

赤血球 8  $\mu\text{m}$

細菌 1  $\mu\text{m}$

ウイルス 0.1  $\mu\text{m}$

1  $\mu\text{m}$  は 1 mm の 1000 分の

1 の大きさ。

一円玉の 20 万分の 1



3

## どんな症状？

発熱や喉の痛み、咳が一週間前後続く。

強いだるさ（倦怠感）

嗅覚・味覚の変化を

訴える人もいる。

潜伏期間は

1 ～ 14 日



（一般的には5日）

4

## どうやって感染？

### 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する。



### 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く。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染する。



# 感染症予防をしよう

## 手洗い

感染予防に最も有効。  
ウイルスは一般的に粘膜から体に侵入する。手で触れることが多い目、鼻、口に粘膜があり、触る前に手からウイルスを洗い流しておくことが大切。  
帰宅後、トイレの後、飲食の前、共用の物（机や椅子、ドア、手すり、食器など）に触ったらすぐに手洗いすることが重要。

### ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

# 5

## 感染症予防をしよう

ウイルスはどれくらいの間、物の上にいるのか

エアロゾル	3時間
ティッシュ	30分
紙幣	2日間
ステンレス銅	4日間
プラスチック	4日間
マスク内側	4日間
マスク外側	7日間



# 7

## アルコール消毒

手指のアルコール消毒だけでなく、人がよく触るものも消毒しよう。



1000ppm (0.1%) 消毒液の作り方  
用途: 吐ぶつや便が付着した床や衣類、トイレなど

500mlのペットボトルに、水を半分程度入れます。

そこへ、原液10mlを入れます。

水を加えて、全体を500mlとします。

最後にふたをして、よく振って混ぜ合わせます。

ペットボトルのキャップ2杯 (5ml × 2 = 10ml)

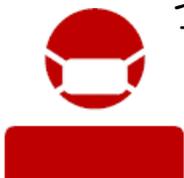
家庭用塩素系漂白剤 (約5%)

# 8

## 咳エチケット

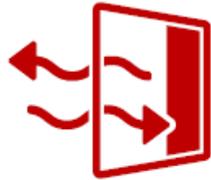
マスクはつばや咳、くしゃみと一緒にウイルスが飛び散るのを防ぎます。また、のどの加湿になり、免疫力が高まったり、口を直接手で触る機会の減少になったりするため感染症予防になります。

マスクをしていない時に咳やくしゃみが出そうになったら、ハンカチや服の袖で口を覆いましょう。



# 換気

1時間に1〜2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。  
対角にある窓も開けて、空気の通り道を作ることがポイント。



10

# 集団感染 (クラスター)を防ごう

三つの密

①密閉空間  
換気の悪い場所

②密集場所  
多くの人が  
密集している

③密接場面

互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる



換気の悪い『密』閉空間



多数が集まる『密』集場所

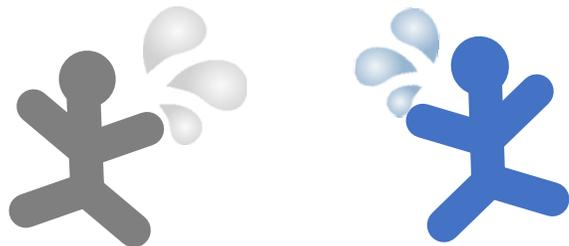


間近で会話や発声をする『密』接場面

9

# 近くで大きな声を発さない

大声を出すときウィルスもたくさん出てくる。  
大声で歌う、笑う、運動でたくさん息を吐くなどの行為は避けよう。  
特に運動中や食事中はマスクを外すので要注意！



12

# 人と人との距離を取ろう

## ソーシャルディスタンス

相手との距離については、ほとんどの飛沫が落下し、相手に届かない距離として1mの距離が必要です。徹底して相手に飛沫が届かないようにするには2mの距離が必要となります。

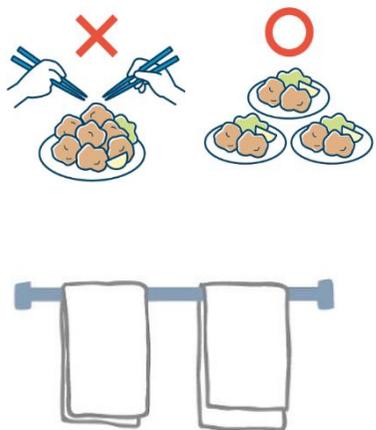


離れて!



11

13



**人と物を共有しない**  
 食べ物や飲み物はもちろん、タオルや文房具などの貸し借りもやめよう。

14



**家にいよう**  
 人との接触を減らすことで、自分が感染するリスクも、誰かに感染させてしまうリスクも減らすことができます。

15



群馬県新型コロナウイルス  
 感染症コールセンター

0570-082-820

(平日・休日問わず9時~21時)

それ以外の時間は

診療相談 027-223-1111

相談した場合 学校にも連絡

前橋商業高校 027-221-4486

平日以外 080-6111-3454

○**風邪症状や熱が4日間続く。**  
 (持病がある人・高齢者・妊婦は2日間)  
 ○**風邪症状や熱に加え、強いだるさと息苦しさがある。**

**こんな症状が出たら  
 相談しよう**

16

健康チェックカード

★毎日検温等健康観察を行い、記録してください。  
 ★37.0℃以上発熱している場合は登校および外出は控え、自宅でゆっくり休んでください。  
 ★登校日には必ず持参すること。

		年 組 名前					発熱	
日	曜日	体温(検温時)	体温(検温時)	心拍数(1分)	だるさ(0-5段階)	息苦しさ(0-5段階)	家庭で検温が正しいか(はい/いいえ)	発熱(37.0℃以上)
5月1日	金	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月2日	土	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月3日	日	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月4日	月	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月5日	火	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月6日	水	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月7日	木	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月8日	金	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月9日	土	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月10日	日	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月11日	月	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月12日	火	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月13日	水	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月14日	木	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月15日	金	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月16日	土	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月17日	日	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月18日	月	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月19日	火	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月20日	水	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月21日	木	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月22日	金	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月23日	土	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	
5月24日	日	℃	℃	あり・なし	あり・なし	あり・なし	いる・いない	

**健康観察をしよう**  
 毎日検温をし、自分の体の状態がどうか健康観察を行いましょう。  
 その結果を健康チェックカードに記入してください。

# 感染している可能性があった場合

感染源や感染経路を調べるため、**過去の行動**に関して保健所からの調査を受ける。(誰と・いつ・どこで・どのように接触したかなどの行動についての質問がある。)  
↓答えられるよう**行動記録**などを書きしておくとうい。



18

# 家族が感染したかも？

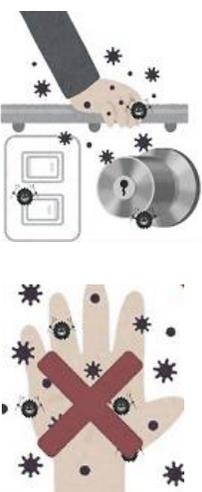
- ① 部屋を分ける
- ② 接触する人は**限られた人**にする(2m開けて、物のやりとりも部屋の前に置くなど)
- ③ 全員が**マスク**をする
- ④ **換気**を行う
- ⑤ 取っ手、てすりなど**共用する部分を消毒**する
- ⑥ こまめに**手洗い**、**アルコール消毒**をする
- ⑦ 汚れたりネン、衣服を**洗濯**する
- ⑧ **ゴミ**は密閉して捨てる。



17

# 家族が感染したかも？

感染の可能性のある人  
① できるだけ**部屋**から出ない。  
② 出た場合は、**余計な物は触らない**。触ったところは**消毒**する。触る前に使い捨て手袋やティッシュなどを間に挟んで物に触れると良い。



20

# 行動記録票

群馬県ウェブサイト  
<https://www.pref.gunma.jp/>  
「新型コロナウイルス感染症行動記録票」があるので、このように記録を残しておくことで、調査の際に役立ちます。

行動記録票							氏名：	
曜日	日付	体温(℃) 上段：朝 下段：夕	時刻	場所	行動歴/接触歴	症状 (運動内容、倦怠などの接触状況、イベント履歴、体調不良等の発生等)	同行者氏名	備考
記 録 期	4/10	26.5 26.8	09時-12時 13時30分- 17時頃	①〇〇駅近くの〇〇ライブハウス TEL: 090-000-0000 ②△△公園 ③□□公園	④所属する企業記録の回線とライブ配信 ⑤〇× 乗合バスで移動 TEL: 090-999-9999 ⑥△△駅前で買収状のある友人(〇〇氏)と接触	⑦乗客約300人、スタンディングで実施 ⑧家族(妻、子供2人)を乗せバスには2人乗車で、乗客に接触不良あり。 ⑨マスクの着用なしで約15分ほど立ち座りました	⑩〇× 部長、△口生 ⑪〇〇 太郎、□口花子、△△次郎	
月	/							
火	/							
水	/							
木	/							
金	/							

19

21



厚労省 コロナ 検索



信頼できる  
情報を得よう

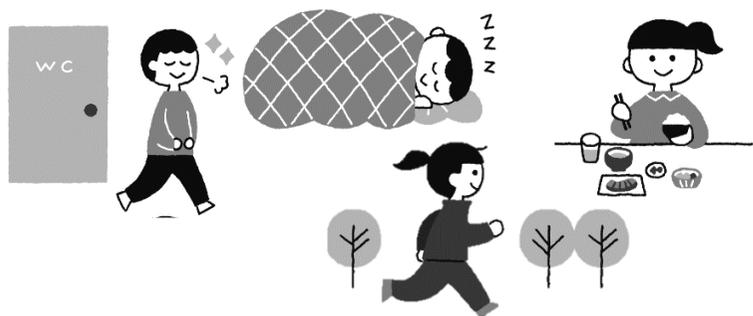
群馬県ウェブサイト 「新型コロナウイルス感染症」について  
[https://www.pref.gunma.jp/02/d29g\\_00243.html](https://www.pref.gunma.jp/02/d29g_00243.html)

22

自分の力で自分を  
守れるようにしよう

規則正しい生  
活を送り、自  
己免疫力を高  
めておこう。

栄養バランス  
の良い食事  
充分な睡眠  
適度な運動  
定期的な排便



23

皆で乗り越えよう

今いる場所・地域にと  
どまっていることで  
感染拡大を防ぎ、人の  
命と医療を守ってい  
ます。  
あわてず工夫しなが  
ら普段の生活を続け  
ることが大切。



頑張っている人を  
応援しよう

感染した人を差別しない  
(治そうと頑張っている)。  
治療してくれる人に感謝  
する。

何よりも自分が感染しな  
いこと。人に感染させない  
ことが大切。



## 引用・参考文献

- 藤田医科大学微生物学講座・感染症科 Web サイトより  
<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/>
- 楽天 Web サイトより  
[https://corp.rakuten.co.jp/social-distance/?scid=top\\_normal\\_header\\_info\\_20200403\\_02](https://corp.rakuten.co.jp/social-distance/?scid=top_normal_header_info_20200403_02)
- 厚生労働省 Web サイトより  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 群馬県 Web サイトより  
<https://www.pref.gunma.jp/index.html>