

ほけんたより 9月

大久保北中
保健室

あっという間に夏休みが終わりました。先週まで雨が続き、気温の低いお天気でしたが今週からはまた、気温が上がります。体育大会の練習も始まり、暑さに慣れていない体では熱中症にも注意が必要です。

★朝ごはんはしっかり食べてくる！ ★よく寝る！ ★水分補給をする！

しんどくなるのは自分です。当たり前のことばかりですが、予防するためにも自分で注意しましょう。

～みんなで健康に生活するために～

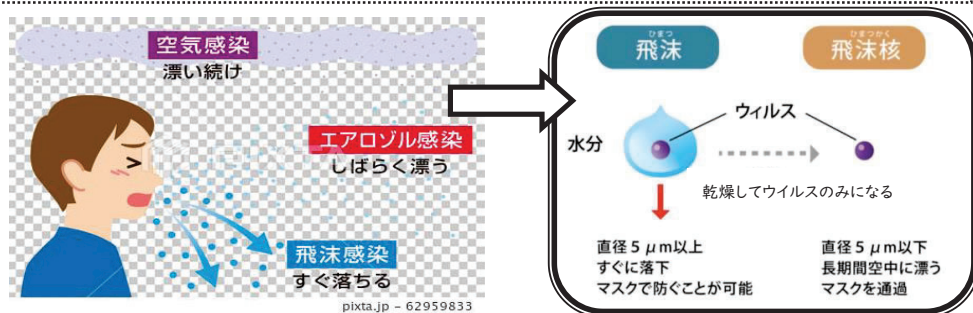
昨年からずっと続いているコロナウイルス感染症に慣れてしまっている人、予防する生活に疲れてしまっている人さまざまだと思います。

夏休みになり、コロナウイルスの新しい変異株である「デルタ株」が感染を急拡大させています。全国の学校でも集団感染を起こしています。

コロナウイルスについて知ろう！ 防ぐためには、まず知ることから

ウイルスはどうやってうつるの？

- ① **接触**(せつしやく)感染： 咳やくしゃみの飛まつ、鼻水などの付いた手で、目をこする、鼻や口をさわることで感染する。
＊ドアやスイッチなどいろんな人がさわる場所や物をさわることで感染することもある。
- ② **飛沫**(ひまつ)感染： 咳やくしゃみの時に飛び散る飛まつで感染する（半径1～2m）。
- ③ **空気**(くうき)感染： せきやくしゃみで飛んだ飛まつ水分が蒸発し、空中を浮遊する小さな粒子エアロゾル含む（目には見えない）となりそれを吸い込むことで感染する。
運動や大声を出す、歌う、マスクなしのせき・くしゃみはリスクが高い
同じ空間に15分以上一緒にいると感染するリスクが高くなる。



デルタ株は、今までのウイルスより1000倍のウイルス量で8～9人の人に感染させるそうだよ。



感染すると高熱が出たり、治った後も体がしんどかったりすることもあります。そうならないために、ひとりひとりが意識して、防ぐしかありません。そのため、いくつか守ってほしいことがあります。

学校生活で守って欲しいこと

- 1、朝の体温測定、健康観察は必ずしてください。いつもより体温が高くてしんどい、食欲がない、のどが痛い、頭が痛い、下痢をしているなどあったら、無理せずに休みましょう。
- 2、家族で体調不良の人がいる場合は、自分は元気でも学校はお休みしてください。
- 3、他の人と距離をとりましょう。（くっついったり、近い距離で話をしない）
- 4、体育や実技教科の後は手洗いをする。
- 5、給食の前と後も手洗いをする。
- 6、給食を配膳している間や食べている間はしゃべらない。
- 7、教室は常に空気が流れるようにドアや窓のすきまをあけて、換気しておく。

★マスクについて★

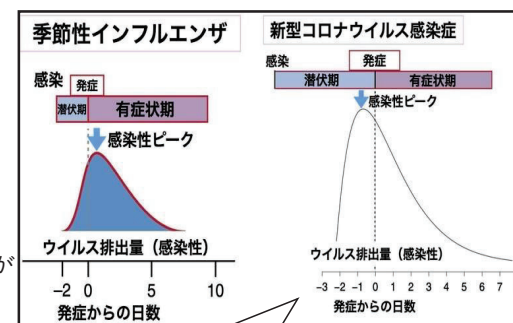
なぜマスクをする必要があるのでしょうか？インフルエンザなどの「発症した後から周囲に感染させる」感染症とは異なり、新型コロナは「発症する前の無症状の時から」人にうつしていることが明らかになってきました。

インフルエンザが発症後にウイルスを多く出すのに対し、コロナは発症2日前に感染のピークがあり無症状の間にもウイルスを排出しています。このことが、コロナウイルス感染症を広げています。

なので予防の観点からもマスクをすることは必要です。

★マスクは、場面によって使い分けをしましょう★

会話の多い場面では、不織布マスクを使用することで吐き出す飛まつを抑え、吸い込む飛まつもおさえられます。ウレタン製の呼吸のしやすいものは運動時など使用するとよいでしょう。



コロナは症状が出る前からウイルスをたくさん出しています。だから、マスクをしておくことが大切なんです。

マスクやフェイスシールドの効果 HUFFPOST



スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

