

# ほけんだよりコロナ対策号 令和4年4月21日保健室

昨日、県内では感染者が800人を超え過去最多となりました。本校でもコロナ感染者が増加しています。オミクロン株は感染力が非常に強いので、一人一人の感染予防がとても大切となります。「うつらない」、「うつさない」行動を徹底しましょう。

～自分の行動を振り返ってみましょう。当てはまっていませんか？～

- × 鼻出しマスク → ○ マスクの意味がありません。鼻からあご下まで着用。
- × マスクなしで会話 → ○ 小声でも感染リスクが高まります。常時マスク着用。
- × じゃれ合う、くっつく → ○ ソーシャルディスタンスの確保（更衣等も含めて）
- × 大声を出す → ○ 飛沫感染します。大声の禁止。

## 1. 常時マスクの着用（不織布マスクが一番感染予防の効果があります）

マスク着用の目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことです。クラスターが発生したところでは、部活動の休憩時間にマスクなしで会話をしていたことが原因と言われています。運動時と食事以外は常時マスクの着用を徹底してください。また、マスクを忘れたり汚したりして替えのマスクがない場合は、保健室へ遠慮なくご相談ください。

マスクやフェイスシールドの効果

対策方法	不織布	布マスク	ウレタン	フェイスシールド	マウスガード
吐き出し 飛沫量	80% カット	66~82% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み 飛沫量	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さい飛沫に対して 効果なし (エアロゾルは防げない)	

(理化学研究所、豊橋技術科学大、神戸大のシミュレーションに基づき作成)

## 2. こまめな手洗い・手指消毒

自分の手はいろいろなものを触っているため、ウイルスが付着しています。石けん・ハンドソープを用いて、しっかり手洗いをしてください。手洗いのタイミングは、共用物を触った後、学校から帰宅時、実習の前後、部活動の前後、食事の前後、清掃後、トイレ後などです。また、教室入室時にはアルコール消毒を行ってください。

手洗いなし	残存ウイルス数	約 1,000,000 個
ハンドソープで手洗い	残存ウイルス数	約 100 個

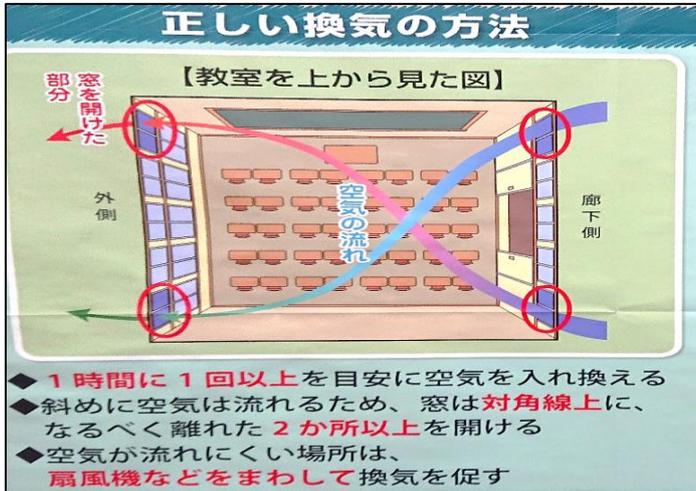
## 3. 黙食の徹底

食事中はマスクを外すため感染リスクが高まります。自分の席で黒板の方向を向いて黙食してください。食事後はマスクをつけてから会話をしてください。

#### 4. 清掃時の消毒

各教室、トイレに配布している微酸性電解水を使って、清掃時の消毒をしてください。電解水は2週間ほどで消毒効果が切れますので、ボトルに記載している次回交換日を確認して保健室へ補充にきてください。

#### 5. 教室の換気はできていますか？



密閉空間は感染リスクが高まります。クラスターが発生したところでは、換気が不十分だったところが多数みられます。対角線上の2方向以上の窓を常時開けてください。

また、部活動でも屋内外関係なく常時換気の徹底をしてください。

#### 6. 毎日の健康観察

毎日の起床後と就寝前の検温及び健康観察を必ず行ってください。

○体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、登校を控えてください。

○ご家族に発熱や風邪症状が見られた際にも登校は控えてください。

○早めに医療機関の受診をお願いします。

(ケース1) 保健室来室の生徒で、「登校前からきつかったが熱がなかったので登校しました。」という生徒がよく見られます。熱がなくても症状が少しでもあった生徒でコロナ陽性になった生徒がいますので、熱がなくてもいつもと体調が異なる場合は無理をせずに休んでください。

(ケース2) 「体調はまだきついがPCR検査で陰性だったので登校しました。」という生徒も見られます。しかし、PCR検査で陰性が出て、後日陽性になるケースも見受けられますので、健康観察を十分に行い完全に体調が回復してから登校してください。

#### 7. 感染症は誰もがかかる病気です。

感染症にかかった人への誹謗中傷はやめましょう。今の時代だからこそお互いが思いやり、「大丈夫？」と声をかけられる関係であってほしいと思います。気になる症状や心配なことがある時は、一人で悩まずに担任の先生や保健室にいつでも相談してください。

共に支え合い、力を合わせてコロナを乗り越えましょう