

ほけんだより特別号

2021年8月25日(水)
活水中学高校保健室

夏休み明け…新型コロナウイルス感染症の感染拡大中！！みなさんは、今までも感染症対策を一生懸命頑張ってきましたが、更に気をつけなければならないポイントを確認し、感染リスクを減らしていきましょう。

デルタ株の感染力について（米疾病対策センター分析より）

変異前の感染者1人がうつす人数⇒平均2.5人程度

デルタ株の感染者1人がうつす人数⇒平均8～9人程度

長崎県独自の緊急事態宣言発令中！！

長崎県第5波感染者の50%は、20歳以下！！

長崎県内の変異株(デルタ株)の疑い95%！！

感染症対策強化

感染リスクが高まる場面①『密接』

マスクなしでの会話

マスクをつけずに、
近距離や対面での会話は、
感染リスクがとても高いです。
必ずマスクを着用しましょう。



マスクの種類は、「不織布マスク」が効果的です。

※熱中症予防など、マスクをつけられない場合は、十分な距離を取っていれば、外しても大丈夫です。

食事中

食事中は、マスクを外した状態で、
口の中へ食べ物を運びますので、
感染リスクがとても高いです。



食事中の会話は控え、十分な距離を

取り、対面にならないようにしましょう

☆対策強化…昼食時は、自分の席で前を向いて静かに
食べるようにしてください。

感染リスクが高まる場面②『密集』

混雑が予測される場所

人が集まる場所は、十分な距離を
とりづらく、感染リスクが高まり
ます。人が集まる場所へ行く際は、
少人数・短時間で済ませましょう。



☆対策強化…校内では、カフェテリア・購買部前の密集を回
避するため、順番待ちのテープラインを貼っています。待ち
位置を確認して並んでください。

公共交通機関

登下校中に、公共交通機関を
利用している人も多いです。
混雑時を避けること、換気されて
いる場所や対面にならない場所を
選ぶなど、密集を避けましょう。

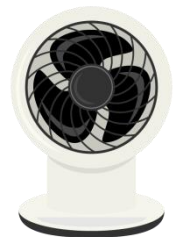


☆対策強化…登下校の時間帯を混雑時と重ならないように
工夫します。下校時間は守りましょう。

感染リスクが高まる場面③『密閉』

教室内の換気(常時換気)

人が集まり、密閉状態では感染
リスクが高まります。
常に、対角線上の窓を開けて、
換気をしてください。



☆対策強化…教室内の定位置にサーキュレーターを配置し
ます。教室内の空気を外に出す効果を高めるためのもので
す。直接人に当てると健康を害するので、やめてください。

教室内の換気(換気タイム)

休み時間・換気タイム(授業開始
20分後)は、教室内の両窓を
5分間全開にしてください。



☆対策強化…教室内の定位置にCO2モニターを配置しま
す。教室内の二酸化炭素濃度が1200ppm以上になると、
換気のお知らせアラームが鳴ります。アラームが鳴らな
くても、換気タイム(水分補給も!)は必ず行ってください。

感染リスクが高まる場面①～③の対策を強化することで、感染拡大を抑えられます。もし、感染者が周りで出た場合でも上記を徹底しておけば、濃厚接触者などにもあてはまらない可能性が高いです。感染症対策に大切なのは、一人ひとりの「感染しない」「感染させない」という心構えです。コロナ慣れしてきた時期ですが、もう一度自分の生活を見直し、感染症予防につとめましょう。何か、心配なことがあれば、いつでも相談してください。日々の健康観察も、怠らずに継続をお願いします。特に、夏休み明けは、生活リズムが崩れているため、免疫力低下する人が多いです。免疫力が下がると、感染症にもかかりやすくなってしまいます。自分の健康管理にも気をつけましょう。自分や同居の家族の体調不良の場合は、無理をせずに自宅で様子をみてください。必要があれば、かかりつけ医などにそうなんしてください。

