



2022年2月21日(月)

活水中学高校
保健室

先日、高校卒業式を終え、あっという間に学年末のまとめの時期に入りました。オミクロン株の流行がまだ落ち着いていない日々ですが、寒い冬から暖かな春へと季節は移り変わってきます。いろいろな変化を感じながら、春を待つことができたらいいですね☆



不織布マスクが推奨されています！！

最近では、不織布マスクも簡単に手に入るようになりました。新型コロナウイルスの変異株は、ますます感染力が高いウイルスとなっています。できるだけ効果の高いマスクを使用しましょう。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (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)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{*2}	80%	90% ^{*2}
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{*2}	60-70% ^{*2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

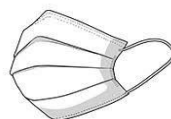
*2 豊橋技術科学大学による実験値

出典：国立大学法人豊橋技術科学大学プレスリリース「コロナウイルス飛沫感染に関する研究」より

不織布マスクのつけ方による効果の違い

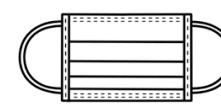
【タイトフィット】

金具を鼻の形状に沿って
変形させて装着する。

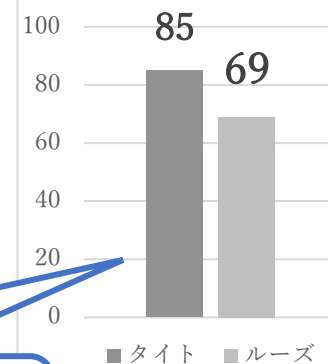


【ルーズフィット】

金具を鼻に沿って折り曲げずに
そのまま装着する。



飛沫の捕集効果率



タイトフィットの方が効果が高いのが分かります。
鼻の形状に合わせてなるべく隙間を作らないようにしましょう。

オミクロン株と花粉症の症状が似ています！！

花粉が飛ぶ季節となりました。この時期に、いつも花粉症に悩まされている人は、早めに耳鼻科に相談しておく、症状が出る前に対処できることもあるようです。早めの受診をおすすめします。

※こちらの症状は、あくまでも目安です。気になる症状が出た場合は、必ず病院へ相談してください。

【オミクロン株の症状】

発熱 37.5℃以上
のどの痛み
咳 (乾いた)
吐き気
頭痛

【共通の症状】

鼻水
くしゃみ
鼻づまり
嗅覚障害
倦怠感

【花粉症の症状】

目のかゆみ
のどの不快感
(かゆみ、
イガイガ)
微熱



コロナ禍での花粉症！気をつけること

- ① 花粉症と新型コロナの共通の症状が多く、自分がウイルスに感染しているかどうか分かりにくくなる。
⇒流行シーズン到来前に、耳鼻科等で早めに薬などを服用しておくことをおすすめ。
- ② くしゃみ1回で発生する飛沫の量は、咳の10倍以上！花粉症の症状にウイルスの感染が加わると、周りへ感染を拡大してしまう危険あり！
⇒連続したくしゃみなど、アレルギー症状が出てきたら、早めに対処しよう。
- ③ 花粉症では、目や鼻のかゆみも出る。ウイルスがついた手で目や鼻をこすると、粘膜を介してウイルスに感染するリスクあり！
⇒鼻をかむ前などは、手洗いや手指の消毒をしてからにしよう。外出から帰って来た際も、しっかり服などについて花粉を払ってから入室するようにしよう。