



2021・9・13

上京中 ほけんしつ

緊急事態宣言が延長されることとなりました。なかなか出口が見えてこない毎日です。もう、誰がどこで感染しても不思議ではない状況です。たくさんの学校から感染の報告も届いています。ワクチンや治療薬など、1年前とは状況も変わってはきているものの、残念ながら第5波の流行は過去最大のものとなっています。

部活動や大会の中止、行事の延期など残念な話題が多いですが、みんなで声を掛け合い乗り越えたいですね。

コロナを正しく知り、一緒に乗り越えよう！～感染予防のために再点検を～

★デルタ株って？

①最初の頃のコロナウイルスから変異を繰り返し、現在は「デルタ株」が流行しています。1人の陽性者から平均何人にうつるかを示す「基本再生産数」という指標では、当初2～3だったものがデルタ株では7～8と、大変強い感染力が報告されています。なので、より気を引き締めての予防法が必要となります。

②ワクチン接種が進んだので、高齢者の方の感染は少なくなりましたが、若い人たちの感染が増え、重症者も年齢が低くなってきています。最初の頃のコロナウイルスは「子どもは、かかりにくい」と言われていましたが、デルタ株は子どもも大人と同じように感染すると言われています。

★感染力の強いデルタ株にかからないために・・・

◎マスクについて



①マスクについて知っておこう！

最近になり、空気を介して感染する「空気感染」がおこり、その対策が必要ではないか、と考えられ検証されています。これは感染した人から飛んだウイルスを含むとても小さな粒子（エアロゾル）が、空气中に長い時間、遠くまでたどって、それを吸い込んだりすることで感染がおこるという感染です。このエアロゾルはとても小さいので、ウレタンマスクや布マスクでは通過してしまうそうです。

効果が低いと言われるウレタンマスクは使用を控えるか、不織布やフィルターなどと組み合わせるなど工夫できるといいですね。

また、効果の高い不織布マスクでも、正しく着けないと効果は低くなりますから顔にフィットさせるのを忘れなく。

マスクは、すき間のないように装着。 できるだけ効果の高い不織布マスクを!!

市販マスクの性能（実測値）※理化学研究所ウイルス飛沫感染の予測に関する記者発表会動画資料（2021年6月23日）第2版を基に作成

マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク フィルターなし	不織布マスク	
				ルーズ	フィット
飛沫の捕集率					
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%

効果 小 ← → 大

群馬県HPより引用

②マスクをはずしている時間を最小限に。

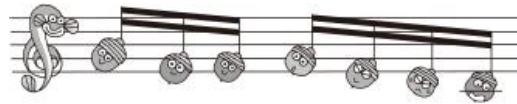
学校や職場でのクラスターが多く発生しています。不特定多数が集まるような場所では、マスクは正しく着け、大声も出さず、距離をとることもできている人が多いと思います。ただ、学校や職場など普段一緒に過ごしている人の中では、少し気がゆるんでいませんか。水分補給や昼食の前後などマスクなしや鼻や口が出ているマスクの着け方で、おしゃべりしたり距離が近かったりしていませんか。

体育の授業では、特に呼吸が激しくなる運動時はマスクをはずしてもかまいませんが、準備・後片付け、軽い運動等ではマスクを着用するようにして下さい。暑さも少しずつ落ち着いてきたので、体調に合わせてですが、マスクなしよりは、呼吸しやすい運動用マスクや汗を吸う布マスクにつけ替えるなどの工夫も、考えられるといいですね。



★換気について

◎窓や欄間を少しずつ開けて**常時換気**の状態で行っています。また、扇風機も利用し、風の流れを作り、エアロゾルがあったとしても、外へ出すようにしています。それでも、二酸化炭素濃度を測定すると基準値内ですが、徐々に上がっていきます。休み時間には窓を大きく開け、空気の入替えを。



★手洗いについて

①先日、体育健康委員長からも呼びかけてもらいましたが、「**登校後すぐの手洗い**」忘れていませんか？「音楽が聞こえたら手を洗う！」みんなで声を掛け合い、洗面所へ向かってね。

登校時、トイレに行ったとき、昼食前、掃除後など、こまめに石けんを使って手を洗おう。

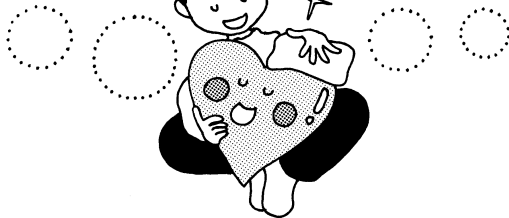
②洗った後は、**自分専用の清潔なタオルやハンカチ**で水分を拭き取りましょう。

(残念ながら持っていない人が多すぎます・・・。)



心のお手入れ

していますか？



たくさんの我慢をしなければいけない生活が長くなり、疲れていませんか？「気分が落ち込む」「不安や緊張を感じる」「イライラする」など、いろいろマイナスの感情を感じている人もいるかもしれません。そんな時には、いろいろな方法で気分転換できるといいですね。

(1) 自分の気持ちに気付いて、表現する。

イライラするなあ…。気づいたら書いてみたら。誰かに話してもいいです。表現してみましょう。

(2) 自分に合ったストレス対処法を見つける。

あなたに合った対処法を見つけておきましょう。たとえば…

★音楽をきく

★運動する

★おしゃべりする

★よく寝る

★ペットと遊ぶ

★ゆっくりお風呂に入る

★空を見る

★深呼吸する

★大好きなスイーツを食べる

★日記をつける

★歌を歌う

★絵を描く

などなど



※対処法のレパートリーをたくさん持っているとうれしいですね。ただ、どの対処法も時間を使いすぎたり度が過ぎると別のストレスや周りへの迷惑になることも…。何でもほどほどが大切です。

(3) 他の人とのつながりを大切に維持しよう。

友だちや家族・親戚、先生や趣味の仲間など人とのつながりを大切に続けていきましょう。

一緒に話したり、笑ったりすることで気分も変わります。みんながみんなの応援団です。