保健だより

令和３年 ９月号
奈良県立桜井高等学校 保健室

感染力が強い変異株

最近、感染力の強い変異株により感染する人が増え、密になっていない状況でも、集団感染が起きています。変異株と従来株を比較してみると、飛沫量は同じでも、飛沫に含まれるウイルスの量が多く、感染力が強いため、少しの飛沫でも感染し、若年層の重症化リスクも高くなっています。ワクチンの有効性が期待できると言われていますが、接種希望者全員にワクチン接種ができていない現状があります。

《理化学研究所などによるスパコン「富岳」のインド型変異株の最新分析のシミュレーション》

インド型の感染力を従来型の2.25倍と想定し、マスクをせず15分間、大声で会話した場合、感染リスクを5分の１ 程度に下げるには、従来型では １m の距離が必要な一方、インド型では 1.9mと倍近く必要であることがわかった。感染予防のために、相手と距離を置くだけでなく、時間についても注意していく必要がある。

**《理化学研究所チームリーダー
神戸大学教授・坪倉誠氏》**

感染症対策、もう一度見直して！

今までの行動が、全て正しいと誤解してはいけません。そこに、感染者がいなかっただけかもしれません。感染力の強い変異株が流行している今、感染するリスクは高まっています。

**① 自分の体調の自己管理、免疫力を上げる （睡眠・食事・運動・ストレス発散・検温）
登校前に自分の健康観察を行う、発熱等の体調不良時は、学校に連絡し登校しない**

**② こまめな手洗い、咳エチケットの徹底、マスクを正しく付ける
（マスクを付ける時は、鼻を出したりせずに正しく付け、大声や長時間の会話をしない）**

③ ３密を避け、 換気をする （窓やドアを2方向開け、空気の入れ換えをする）

④ 昼食時は、自席で前を向いて黙食、会話は控えめに

⑤ 部室や更衣室の使用は、少人数とし、時間差で使用する等工夫を行い、換気の悪い状況の中、マスクの有無に関わらず会話はしない

私たちに必要なことは、過度な心配はせず、より厳しく感染症対策を行い、自己の健康管理を行うことです。周りと協力しながら、みんなで乗り越えていきましょう。

まだまだ注意。熱中症

まだまだ残暑が続く９月です。感染症対策を行うとともに、熱中症予防をする必要があります。
早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調を整える、朝ご飯を食べる、こまめに水分補給をするなど、熱中症予防に心がけましょう。

９月１日は 防災の日

「もしも」に備えていまできること

近年の自然災害の増加・大規模化を受け、防災意識が高まる中、各家庭においても定期的に防災用品の確認をしましょう。
食料品や消耗品の備蓄の他、飲み慣れた薬、眼鏡やコンタクトレンズ・、生理用品、充電器など。

【医療情報について】

病院に行くかそれとも救急車を呼ぶか迷った時は、**#7119** ダイヤル回線 **TEL 0744-20-0119** に電話すると、看護師さん等が電話でアドバイスをしてくれます。またインターネットでは、**「なら医療情報ネット」**を検索すると、いま受診できる医療機関が検索できます。

保護者の皆様へ
ワクチン接種の副反応による発熱等の体調不良時は、出席停止扱いとします。無理をして登校せずに、自宅で休養してください。なお登校後、発熱等の体調不良が起こった場合は、今までと同様、原則として保護者のお迎えをお願いします。