

# ほけんだより 10月

2021.10.1 東海大学附属静岡翔洋高等学校・中部 保健室

秋風が心地よく穏やかな気候が続き、体を動かしたり、新しいことを始めるのにぴったりな季節となりました。いろいろなことに挑戦して実りの多い秋にいきましょう。また、10月に入り緊急事態宣言が解除されましたが、またいつ感染が拡大するかわかりません。ワクチンも「発症を防ぐ」ではなく「重症化を防ぐ」ことが目的とされています。ひとりひとりが意識して、引き続き予防対策を行いましょう。

## 感染者が減っても油断しない！ コロナ感染者数は増減を繰り返している

### 1. 早期発見・早期対応で感染を拡げない

「いつもの体調不良」と思っても、新型コロナウイルスに感染しているかもしれません  
「このくらいなら大丈夫」と登校したら感染を拡げてしまうかもしれません  
発熱・体調不良などの症状がある場合は自宅で休養し、早めの受診を心がけましょう



### 2. 感染は家族内が目立つ ★親から子・子から親への感染が多い！

本人や同居家族に発熱・体調不良などの症状がある場合には、登校を控えましょう

#### 《同居家族に感染が疑われた場合》

- ・部屋をわけて個室にしましょう
- ・感染者の看病はできるだけ限られた人が行うようにしましょう
- ・不織布マスクをつけましょう
- ・こまめに石けんを手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう
- ・定期的に換気をしましょう
- ・ドアの取っ手、ドアノブ、電気スイッチなど手で触れる共有部分の消毒をしましょう
- ・体液で汚れた衣服類を扱う際は、手袋とマスクをつけて洗濯しましょう
- ・ゴミは密閉して捨てましょう

教室や寮も  
同じです！

#### 厚生労働省より

家族に感染が疑われた  
場合の、家庭内で  
注意すべき  
8つのポイント



### 3. 症状があるときは、かかりつけ医に相談・受診しましょう

かかりつけ医がない場合やかかりつけ医に受診できない場合は・・・

- 1) 微熱や感染の不安など・・・静岡市なんでも相談ダイヤル 0570-08-0567 (9~20時)
- 2) 発熱、息苦しさなど・・・静岡市発熱受診相談センター 054-249-2221 (24時間)



※静岡市以外に在住の方は、市のホームページで連絡先を確認してください

# 不織布以外はマスクしていないのと同じ！？

新型コロナウイルス陽性者が出た際、濃厚接触者の判断基準として、マスク着用の有無が重要となります。さらに静岡県の方針により、不織布マスク以外を着用していた場合や、鼻や口をしっかりと覆っていない場合は「マスクなし」と認定されることになっています。(各家庭には9月15日に通達しています。)

マスクには、不織布・布・ウレタンなど様々な種類があります。それぞれのマスクの効果は、昨年度からニュースなどでも取り上げられてきていますが、もう一度復習してみましょう。

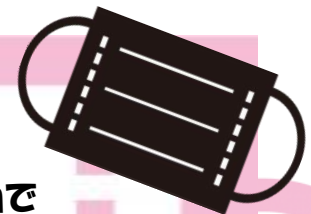
■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

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% <sup>※2</sup>	80%	90% <sup>※2</sup>
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65 <sup>※2</sup>	60-70% <sup>※2</sup>	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



図を見ると、飛沫を吐き出す量も吸い込む量も、**不織布マスクが最も少ない**ですね。つまり、飛沫を周囲にまき散らしてしまったり、逆に体内に吸い込んでしまう量が一番少ないので、**感染予防として最も効果的**だと言えます。これが、不織布以外の着用は「マスクなし」と判断される理由だと考えられます。



- **ただし！**
- **皮膚の状態や感覚過敏、その他さまざまな理由で**
- **体質的に不織布マスクがつけられない人もいます。**
- **彼らは、布やウレタンの上に不織布を重ねたり、咳やくしゃみをするときはハンカチを使用するなど、個々に工夫をしています。**
- **安易に「マスク警察」のような行為はせず、互いに**
- **思いやりの心を持ちましょう。**