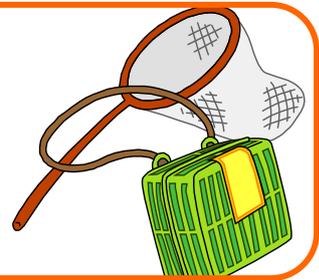




# げんきっこ

2021・7・20 上戸祭小学校保健室 No.4

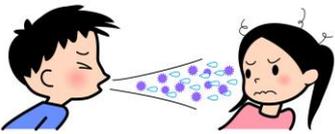
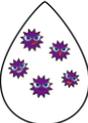


## ◇保護者の方へ◇

コロナ禍で迎える2回目の夏休み。残念ながら首都圏においては感染者の数は明らかな増加に転じています。その要因の1つが、人流の高止まりに加えて、新たな変異株であるデルタ株の影響であり、アルファ株の1.5倍の感染力があるとも指摘されています。デルタ株が急速に拡大することが懸念されている状況の中、感染予防に留意しながら、家族で楽しく元気に夏休みを過ごしてもらいたいと思います。

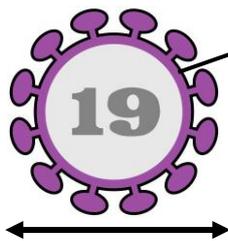
この3つ

## 感染のしくみ・・・どうやってうつるの？

飛まつ感染	接触感染	エアロゾル感染
くしゃみやせきをしたり、おしゃべりや大声を出したりする。 ↓ 飛び散った飛まつに入っているウイルスが、目の前にいる人の鼻や口などに入る。 	口を手でおおってせきやくしゃみをしたり、口に手を当てておしゃべりや大声を出したりする。 ↓ ウイルスが身近なものに付き、気付かずに触ってウイルスが手に付き、ウイルスが付いた手で、目をこすったり、鼻や口に指を入れたりすると、ウイルスは体の中に入る。 	空気中にただようマイクロ飛まつのことをエアロゾルといい、ウイルスの入ったエアロゾルを吸い込んで感染することをエアロゾル感染という。 マイクロ飛まつはとても小さいのでマスクでは防ぎにくい。 換気をして空気ごと入れ替えることが大切！！  <b>飛まつ</b> ウイルスの周りを水分が覆っている。水分があるので重く、下に落ちやすい。 <b>マイクロ飛まつ</b> 飛まつ水分が蒸発し、微粒子になったもの。軽くて小さいので長い時間、空中を漂うことができる。

## ◆うつさない・うつらない

### 新型コロナウイルス (COVID-19)



直径100ナノメートル  
=1mmの1万分の1

エンベロープ  
二重になった脂質の膜

### ●新型コロナウイルスは石けんに弱いので、手洗いをていねいに！！

コロナウイルスはエンベロープという脂質の膜に包まれているが、この膜は、アルコールや石けんに含まれる界面活性剤で壊すことができる。たとえウイルスのついたものをさわっても手洗いをきちんとしていれば病気はうつらない。

#### 【手洗いのタイミング】

登校後、鼻をかんだ後、食事の前後、清掃後、運動後、多くの人が触れたものに触った後など



### ●新型コロナウイルスは、症状が出る前や症状が出ない人がウイルスを出すことがあるので、室内では必ずマスクをつけてうつさないようにする！！

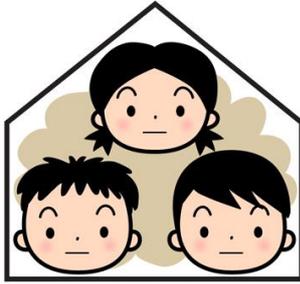
WHO（世界保健機関）は、マスクなしで5分の会話をすると、1回のせきと同じくらいの飛まつ約3,000個が飛ぶと報告している。

また、マスクをつけると自分の手が鼻や口に触ることも少なくなる。

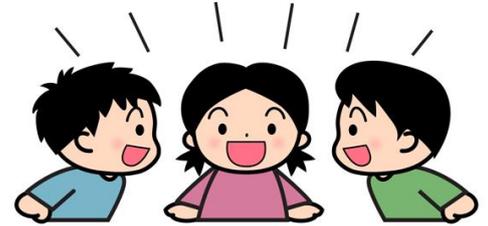


# ◆密の危険

「密集した場所」「密接した会話」「密閉した空間」は新型コロナウイルスの感染を拡げる「3つの密」の条件です。3つ重ならなくても1つの「密」だけでも、感染が拡がる危険があります。



「密閉した空間」はエアロゾル感染対策が大切！！常に換気をよくする。



飛まつ感染と接触感染が起こりやすいのは、「密集した場所」「密接した会話」。冷房を使用する際も換気をよくし、マスクをし、手洗いや消毒をすることが大切です！！

# ◆うつるってどういうこと



## ◆最初に出る症状



発熱と咳、頭痛や体のだるさなど



味がしない・匂いがしないといった症状があることもある。



# ◆熱がある！どうすればいいの？

**受診の方法**

①発熱等の場合、まずは**かかりつけ医等最寄りの医療機関に電話相談**

まず電話 → 発熱等 → かかりつけ医等最寄りの医療機関 → 受診方法等について相談

②かかりつけ医等最寄りの医療機関に**連絡できない場合は、受診・相談センター（コールセンター）に連絡**

**受診・相談センター 0570-052-092**

→診療・検査医療機関を案内します  
※検査をするかどうかは医師の判断となります。

昨年 11 月から受診の方法が変わりました。

熱があると思ったらきちんと体温計で測り、かかりつけ医に**電話で相談**しましょう。いきなり受診はできません。



息苦しさ、強いだるさ、強い高熱などの強い症状がある人

発熱やせきなどの比較的軽い症状のある人

呼吸器疾患のある人で、発熱や咳などの比較的軽い咳症状がある人



# ◆感染を予防するために～新しい生活様式～

- 会話するとき、食べるときは真正面を避ける。
- 人との距離はできるだけ1～2mあける。
- 熱中症に気を付け、人が近くにいない屋外ではマスクを外す。
- イベントは人込みを避ける。
- 発熱など、少しでも具合が悪い場合には出かけない。
- 家に帰ったら手や顔を洗うなど

