

# げんきっこ

◇栃木県新型コロナウイルスコールセンター  
☎0570-052-092  
24時間(土・日・祝日を含む)

2021・12・20 上戸祭小学校保健室 №9 冬休み号

～新型コロナウイルス感染症警戒度レベル「ステージ1」～

オミクロン株の流行かわからず、年末年始には、帰省や観光などの人の流れが生まれ、人々の接触が増えるなどして、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されます。

マスク、手洗い、3密の回避という基本的な感染対策を徹底し、特に室内の換気や加湿などに留意しながら、家族で楽しく元気に冬休みを過ごしてもらいたいと思います。



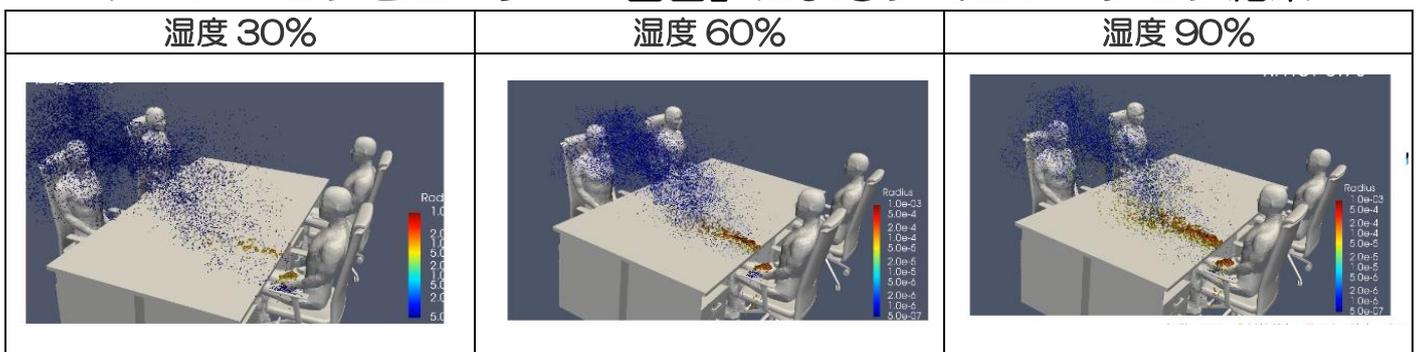
## ◆冬はエアロゾル感染に注意！！ 換気と加湿

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、ウイルスのつい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言います。

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く、換気をして空気ごと入れ替えることが大切です。

飛まつ	エアロゾル (マイクロ飛まつ)
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。	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、空気中を漂うことができる。

～スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果～

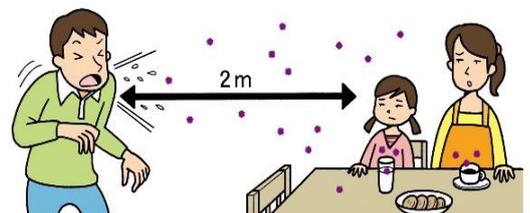


4人が対面で座っていて、その中の1人が咳をした場合、湿度30%、60%、90%のそれぞれにおいて、飛沫・エアロゾルがどのように飛散するかを再現した結果です。

湿度が高いほど飛沫は咳をした人の机の上に落ち、湿度が低くなるにしたがって、机の上に落ちる飛沫の量は減り、その分小さな飛沫となって空気中を漂う量が増えることが明らかになりました。これは、空気が乾燥することにより、飛沫の蒸発量が増え、エアロゾル化することを示しています。このことから、乾燥する冬場は室内換気を頻繁に行い、発生したエアロゾルをできるだけ早く室外に逃すことが重要です。

また、咳をした人の正面の人への到達量を再現した結果、湿度90%の場合、飛沫の量の約2%が正面の人に到達するのに対し、湿度30%の場合、約6%も到達することが分かりました。

このことから、冬場は加湿器などを使って乾燥を防ぐことで、空気中を飛散する飛沫・エアロゾルの量を減らすことも重要です。



# ◆防ぐ、広めないためにこの**3つ**が基本！！

**感染源  
をなくす**

## 消毒

アルコール消毒などで、ドアノブ、手すり、電気のスイッチや手指についた病原体を消毒しましょう。



## 手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。ドアノブや手すりなど、様々なものに触れることで、手や指に病原体がついている可能性があります。

### 手洗いの5つのタイミング

- 1 外から家に帰った時
- 2 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 3 食事の前後
- 4 トイレの後
- 5 共有のものを触った後



## マスクの着用 (素材選び)

不織布

布

ウレタン



マスクの素材等によってマスクの効果には違いが生まれます。一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされています。

## 3つの咳エチケット

<p>マスクをする。</p>	<p>マスクがない時は、ティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆う。</p>	<p>とっさの時は、袖で口や鼻を覆う。</p>
----------------	------------------------------------	-------------------------

## 食事のマナー

食事中は、会話は控えるようにします。(黙食)



## 室内の換気

エアコンは室内の空気を循環させているだけで換気を行っているわけではないため、エアコンをつけている場合にも、こまめな換気が必要です。

**体の  
抵抗力を  
高める**

## 抵抗力を高める冬休みの過ごし方

冬休みの過ごし方を工夫して生活習慣を整えましょう。



適度な運動  
体力づくり



休養  
リラックス



早寝早起き  
十分な睡眠



