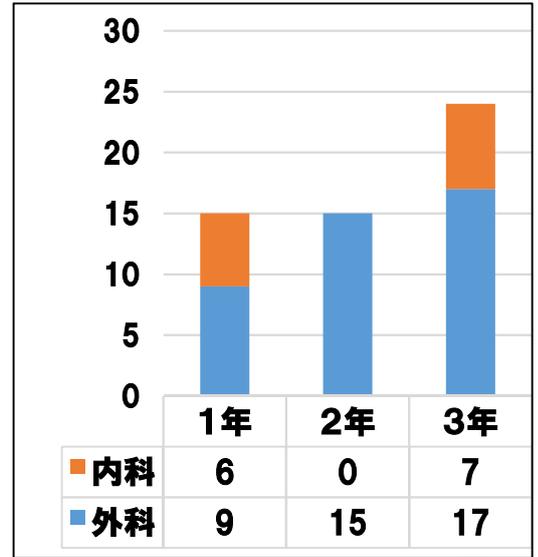
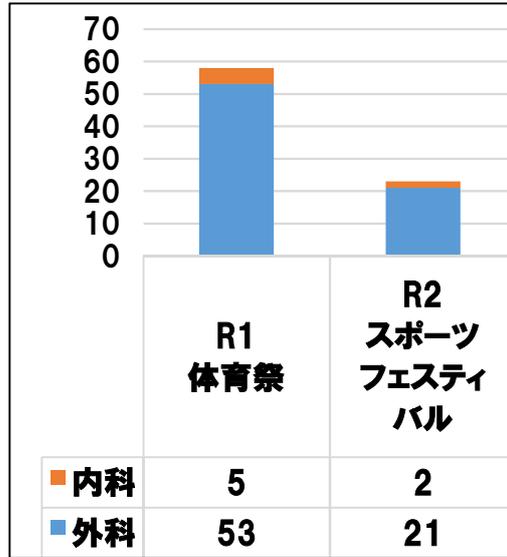




11月には体育祭に代わるスポーツフェスティバルが開催されましたが、開催時期が3年生が部活を引退してから数か月が経過していたため、練習の段階から3年生の来室が多く見られました。

具体的に内科的来室は、リレーや長距離を走ったことで起こる脳貧血、外科的来室では、バスケットボールで上手くキャッチができずに受傷した突き指や、サッカーやリレーの練習で転倒した際に受傷する擦過傷などがありました。



インフルエンザと新型コロナウイルスの特徴に違いはあるの？

インフルエンザ

- 突然の発熱(38℃以上の高熱)、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛などの症状が出て、せき、鼻汁、などの上気道炎症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快する。
- インフルエンザ B型に感染した場合は消化器症状が比較的によくみられる。
- 潜伏期間は1～2日で、ウイルスの排出のピークは発症した後の2～3日。
- ワクチンがあり、接種することで発症後の重症化を抑える事ができる。
- 治療薬(タミフルなど)は発症後48時間以内に飲む必要がある。



出席停止期間は
「発症した後、5日以上が経過し、かつ解熱後2日以上」
 ※熱が下がった日は含まず、下がった翌日から2日が経過するまで

新型コロナウイルス

- 息切れや嗅覚・味覚異常の症状がでる場合がある。(インフルエンザには現れない症状)。
- 発熱やせきは発症患者に見られるが、鼻汁が出ることはすくない。
- 潜伏期間は1～14日で、ウイルスの排出のピークは発症する1日前。
- ワクチンは開発中で、軽症例については確立された治療薬はない。
- 感染しても自覚症状がない場合(無症状病原体保有者となる場合)がある。
- 発熱などのかぜ症状が出た場合は、学校を休み、外出を控え、かかりつけ医(または栃木県の受診・相談センター)に電話で相談する。



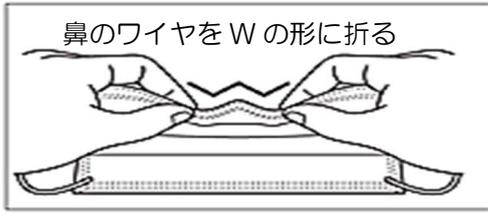
出席停止期間は
「治癒するまで(または医師が登校を許可した日まで)」

*1重症化リスクがない者等で、医師が必ずしも入院が必要な状態ではないと判断した場合には、宿泊療養等で療養する。*2症状が出始めた日とし、発症日が明らかではない場合には、陽性確定に係る検体採取日とする。*3解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合をいう。*4その他の核酸増幅法を含む。*5陽性確定に係る検体採取日とする。*6退院後に再度陽性となった事例もあることから、退院・解除後4週間は自ら健康観察を行い、症状が出た場合には、速やかに帰国者・接触者相談センターへ連絡し、その指示に従い、医療機関を受診する。

{マスクの効果的なつけ方}

マスクは、隙間なく装着することで感染症の口から出る飛沫の拡散防止に効果を発揮し、またウイルスのついた手など鼻や口に触れるのを妨げて、感染予防の役割を果たします。

マスクと顔の間に隙間があると、そこから飛沫などが侵入してしまいます。隙間ができないようにするため、不織布の場合、鼻のワイヤを折り曲げて調節するとよいでしょう。マスクを装着する前にWの形に折っておくと隙間を失くすことができます。



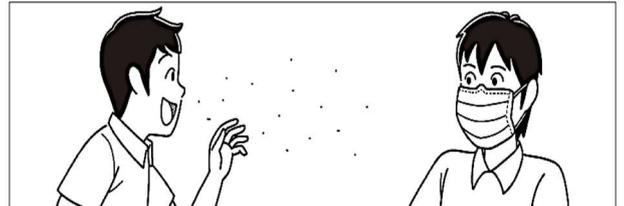
ブリーツを伸ばして隙間がないよう覆う



{飛沫とウイルス}

新型コロナウイルスの大きさは約 $0.1 \mu\text{m}$ です。

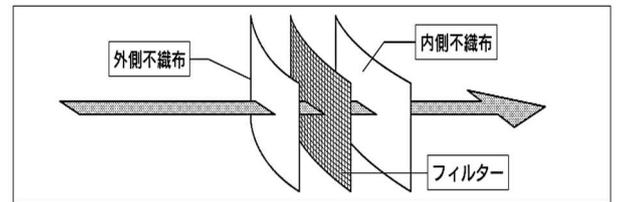
日常使われるマスクの網目はこれより大きいため、ウイルスはマスクをすり抜けると思われがちですが、ウイルスは飛沫に含まれて、飛沫の大きさは $5 \mu\text{m}$ ほどになりマスクの網目を抜ける事が口からできなくなるため、マスクで防ぐことができます。 ※ $1 \mu\text{m} = 1\text{mm}$ の 1000 分の 1



{不織布マスク}

現在普及している不織布マスクは、外側の不織布、不織布のフィルター、内側の不織布3層で構成されています。

不織布とは織っていない布のことで、繊維や糸などを熱や機械などで絡み合わせて薄いシート状にしています。



保健体育委員会から換気の協力依頼です！！

皆で換気チェック

教室のドアを開ける



教室の窓を開ける
※2カ所以上



天窓を開ける



3つの具体的な換気方法の例です。保健体育委員だけでなく、皆さんで協力して換気をしてください。

「寒くても換気」がこの冬のキーワードとなってきます。

閉めきった教室では何が起こってる!?

だからこんな症状が出る場合があります。

効果的に換気しよう

CO₂ (二酸化炭素)

吐く息やストーブからどンドン排出される。CO₂の多い部屋では頭痛がしたり、頭がボーッとして集中力が低下することも。

におい

たくさんの人・物・ストーブ・食べ物などのにおいが充満すると、気分が悪くなることもある。

熱気

高すぎる室温は眠気や頭がぼんやりする原因に。

ウイルス・細菌

せきやくしゃみでばらまかれたウイルスや細菌が部屋にたまり、病気にかかるリスクが高くなります。



Q 窓を1カ所開けていれば、教室全体の換気になりますよね?

A 窓を1カ所だけ開けていると、その近くの狭い範囲で空気が循環するので、教室全体の換気としては非効率なんです。

ポイント

- ・対角線の窓とドアを開けて空気の流れをつくる
- ・2カ所以上の窓を開ける

