

保健だより

奈良中学校 保健室 : R3. 9. 3



< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

夏休みが終わり分散登校がスタートしました。夏休み期間は、帰省の自粛や部活動の停止など、いろいろと制限のある生活が続きました。皆さんの元気な姿が見られるか不安でしたが、身体も心も大きく成長した姿が見られてほっとしました。9月も元気に乗り切りましょう！

みんなで防ごう！コロナ感染拡大

現在、爆発的な広がりを見せている新型コロナウイルス。ウイルスに感染しない、広げないためにも、一人ひとりがどう行動するかが大切です。まずは、コロナウイルスについて知っていきましょう。

今どんな状況なんだろう？

国内発生動向をみると、人が動くと、コロナの発生が増える傾向にあることがわかります。新型コロナウイルスの第3波は年末年始、第4波は春の引越し時期、現在第5波は夏休み・東京五輪時期となっています。



ではどうしたらいいの？

新型コロナウイルスに**感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度**とされています。また、この期間のうち、発症の直前・直後で特にウイルスの排出量が高くなると考えられています。

「自分が感染者かもしれない」という意識をもって生活することが大切です。また、これまでの感染対策をしっかり行い（特に換気・マスクの着用）、ウイルスに近づかない（不要不急の外出を控える）ようにして、自分自身や自分の大切な人を守りましょう。

～諏訪中央病院 玉井医師「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」参照～

フェイスシールドやウレタンマスクは、感染対策の効果が少ないと言われています。なるべく不織布のマスクを着用することが望ましいです。

また、マスクのフィルター性能の重視より、**マスクの縁と顔表面との隙間からの漏れ(侵入)を少しでも無くすことが大事です！**

■ 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)

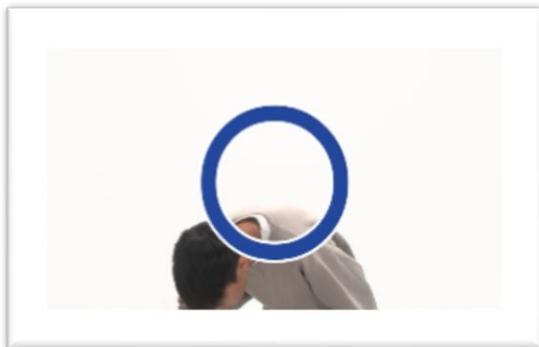
対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

コロナ禍の新しい歯みがきマナー

コロナウイルスの感染を予防するために、手洗い、消毒など基本的な対策がありますが、口の中を清潔に保つことも感染予防に繋がります。

ウイルス感染は、喉の菌の量と相関関係があります。口の中をきれいにすると喉の菌量が減少し、感染しにくくなると言われています。



高い位置からではなく、洗面台に顔を近づけてゆすぎましょう

～日本学校歯科医会ホームページ

「新しい生活様式の歯みがきの仕方」引用～

家庭でのお願い

- ・ 8/31～当面の間、本校では、校舎に入る前に健康観察表の回収・確認を行います。ご家庭では今一度、登校前に検温を行ったか、体調は悪くないか確認をお願いいたします。(保護者印の押印もよろしく願います。)
- ・ 体調不良（発熱、咳等の風邪症状、倦怠感がある等）の場合、登校はせずに自宅休養してください。
- ・ ご家族が PCR 検査を受けた場合、学校に連絡の上、結果が出るまで自宅休養をお願いします。
- ・ 学校で体調が悪くなった場合は、早退となります。緊急連絡先にご連絡させていただきますので、お迎えをお願いします。