

ほけんだより

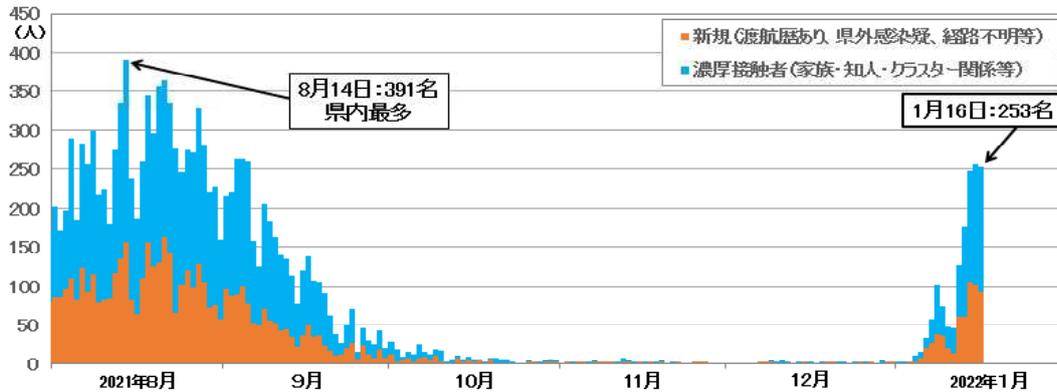
令和4年1月17日
石岡市立園部中学校 保健室

茨城県内における新型コロナウイルス感染症例発生状況

累計感染者数：25,943名 茨城版コロナNext（対策指針）：Stage1

1月16日（日曜日）、県内で新たに新型コロナウイルス感染症患者（253名）が確認されました。

県内新規陽性者の推移



1月16日現在

療養中
1260人
入院中
72人
自宅療養
772人
宿泊施設
での療養
416人

3学期が始まって1週間、新型コロナウイルス（オミクロン株）感染症のこれまでにない急激な感染拡大が続いています。

今後も、「毎朝の健康観察」「マスクの着用を含めた咳エチケット」「3密（密閉・密集・密接）を避ける」「基本的な生活習慣」「ていねいな手洗い」など、これまで同様、気を緩めることなく感染症対策を続けていきましょう。

室内を「換気」して、密閉状態を避けましょう

「部屋が広ければ大丈夫」「部屋が狭いから危険」というものではありません。カギは、「換気の程度」です。暖房をしている室内は、ウイルスが増殖し空気が汚れ、二酸化炭素濃度も高い環境になっています。



効果的な換気

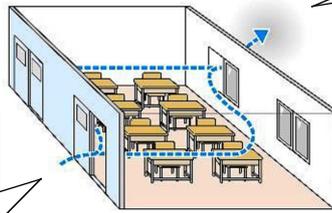
- ★可能な限り常時2方向の窓を開けておくようにしましょう。
- ★窓を開ける幅は、10cm～20cm程度を目安にしましょう。
- ★対角線上に窓があれば、対角線上の窓を開けましょう。
- ★空気が流れづらい場合は、風が入る窓を小さく、出る窓を大きく開けると改善されます。
- ★常時窓を開けておけない場合は、30分に1回窓は全開にし換気する。（1時間に2回以上確保しましょう）1回の換気は、数分間程度確保しましょう。

★室内の締め切りを避けましょう。
★少なくとも1時間に2回以上（30分に1回）は出入り口の戸や窓を開け、室内の空気を入れ換えることで、二酸化炭素の濃度の急激な上昇を防ぐことができます。

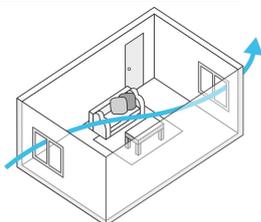
★適切な気温（18℃～20℃）や湿度（40%～60%）を保ちながら換気を行いましょ。ご家庭でも、よく使用する部屋に湿度計を設置するようにしましょう。

★上の小窓やらんまを全開にするなどの工夫も効果的です。
★部屋の2ヶ所を開けて、空気の入口と出口を作るようにしましょう。

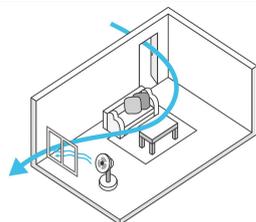
★室内に換気扇がある場合には、稼働させましょう。



窓が2ヶ所ある場合



窓が1ヶ所しかない場合



★窓が1ヶ所しかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。
★扇風機や換気扇を併用するなど工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

今後は、インフルエンザの流行も心配されます

医療機関を受診し、インフルエンザと診断されたときには、早めに学校にお知らせください。インフルエンザは、出席停止扱いとなります。出席停止期間を守り自宅でしっかり休養してください。

学校保健安全法による登校基準は

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となります。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合									
		解熱	1日目	2日目					
							登校OK		
発症後2日目に解熱した場合									
			解熱	1日目	2日目				
							登校OK		
発症後3日目に解熱した場合									
				解熱	1日目	2日目			
							登校OK		
発症後4日目に解熱した場合									
					解熱	1日目	2日目		
							登校OK		
発症後5日目に解熱した場合									
						解熱	1日目	2日目	
									登校OK

お願い

・抗ウイルス薬を服用すると、直ぐに解熱することが多くなりました。

しかし、発症から1週間程度は体内にインフルエンザウイルスが残存しています。出席停止期間を守り、感染拡大防止にご協力ください。

・出席停止期間中は熱が下がったとしても、買い物や塾などに出かけたりすることがないようにしてください。

新型コロナウイルスとインフルエンザに同時感染することを「フルONA」と呼んでいます。WHO（世界保健機関）は「フルONA」による重症化を防ぐためには、新型コロナウイルスとインフルエンザ両方のワクチン接種が最も効果的であり、手洗い・マスク着用・人混みを避けるなどの予防策を継続して行うよう呼びかけています。

感染症予防は・・・「手洗い」が基本！！

手洗いの有効性

手洗いは、ふたつの点から、感染症の防止に重要です。

- ・自分が感染していない場合、手洗いによって手指を介する接触感染を防ぐことができます。
- ・自分が感染している場合は、汚染された手指による周囲環境の汚染を抑えて、接触感染によって周りの人に広がるのを防ぐことができます。

飛沫感染の他に飛沫で汚染された物の表面から、手を介する接触感染も感染経路のひとつです。ドアの取っ手、テーブルの表面などに付着したウイルスは長い時間感染力をもっています。

石けんの泡で手を洗う・・・水だけの手洗いでは不十分



手洗いなし

水洗いのみ

石けんで30秒

手を洗おうと、水で手を濡らしたことにより、爪やシワの中にある細菌が水分を吸収して手の表面に出て、かえって細菌が増えてしまうこともあります。

水だけでのちょちょいの手洗い・・・細菌やウイルスの数は減っていません

石けんをよく泡立てて、30秒間、手を洗うことが大切です

現実・・・学校の流しに設置されている手洗い石けん液です

1月11日
(始業式朝)



1月17日
(昼休み後)

みんな、石けんで「手」を洗っている？

1週間後の手洗い石けん液・・・
残念なことに、どの容器も同じように手洗い石けん液があまり減っていませんでした。

