

保健だより 1月



5号
令和4年1月
大田原市立金田北中学校
養護教諭 國峯

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

さて、冬休みが明けて数日経ちましたが、生活リズムは取り戻せましたか？体内時計をリセットするには、朝日を浴び、朝食をとることが大切です。生活習慣を見直し、体調を整えましょう。

感染急拡大へ警戒強化！レベル2【感染拡大期】

| 警戒度レベル | | | | |
|-----------------|---------------------|---------------------|------------------|------------------|
| レベル4 避けたいレベル | レベル3 対策を強化すべきレベル | レベル2 警戒を強化すべきレベル | レベル1 維持すべきレベル | レベル0 感染者ゼロレベル |
| 緊急事態措置 | まん延防止等重点措置 | 感染拡大期 感染収縮期 | | |

| | | |
|----|---|-----------------|
| 期間 | 令和4(2022)年1月13日(木)～1月31日(月) | ※終期は予定。状況を見て判断。 |
| 内容 | ○基本的な感染対策の徹底を継続する。 (マスク着用、会話する＝マスクする、手洗い、ゼロ密、換気等) ○人との接触機会の低減。 混雑した場所を避ける。最小限の人数で活動する。 ○都道府県間及び県内の移動の際は、上記基本的な感染対策の徹底と感染リスク低減を図る取組を行う。 ○まん延防止等重点措置区域への不要不急の移動は極力控える。 | |

参考 栃木県ホームページ、厚生労働省ホームページ

感染防止対策の徹底を

現在、全国的に新規感染者が急速に増加し、新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」が拡大しています。栃木県は10月頃から1月初旬までは少ない感染者数で推移してきました。そのため、感染対策の意識が薄れつつあった人も多いと思います。オミクロン株についても、基本的な感染対策が有効です。これ以上の感染拡大を阻止するため、感染対策の徹底をお願いします。

手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたリ鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



マスクの素材のお勧めは不織布マスクです。布やウレタンと比較して効果が高いそうです。



ハンカチを使おう

先日の保健委員会で生徒から「ハンカチを使用していない人がいる」という話題が出たため、保健委員の生徒が各クラスで、「ハンカチ・ティッシュの持参」を呼びかけました。

毎日清潔なハンカチを使用していますか？水が冷たいからと、手指消毒だけで終わりにしていませんか？

そして、ハンカチ、ティッシュの携帯はもちろん、汚れたときや忘れたときのために、予備をバッグに入れておくといいでしょう。

洗った手、どこでふいてる？



オミクロン株について

参考 国立感染症研究所ホームページ

テレビで毎日見かける『変異株「オミクロン株」』のニュースですが、今までと何が違うのでしょうか。*以下の情報は、研究の更新により変わる可能性があります。

- 潜伏期間は、2～3日。従来株やデルタ株に比べて潜伏期間が短縮している。
- 家庭内二次感染、集団発生の数は、従来株やデルタ株に比べて高く、感染力は高い。
- 感染経路は、飛沫感染が疑われる感染が多い。(従来株、デルタ株同様)。その他接触感染等。
- 症状は多い順に、「発熱(37.5度以上)」「咳」「全身倦怠感」「のどの痛み」「鼻水」「頭痛」「関節痛」で、嗅覚、味覚障害の出現は2% (少ない)。(沖縄県での調査から)

学校では、今まで通りの感染対策を強化して教育活動を行っていきます。御家庭でも朝の健康観察、検温や睡眠、食事等の生活リズムを整えるなど、家族ぐるみでの感染対策をお願いいたします。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

