

保健だより

令和4年1月28日(金)

No.13

文責 養護教諭 阿部 翔子



どうなる!?新型コロナウイルス!!?

～自分を、そして大切な人を守るために…今、できること～

郡山市に「まん延防止等重点措置」が適用になりました(1月27日～2月20日)

心配されていた「新型コロナ第6波」が襲来し、郡山市内の学校でもクラスターが発生している状況です。今回はオミクロン株が猛威をふるっていますが、夏に流行したデルタ株の感染者も出ているそうです。敵の正体をきちんと知って、過度に恐れず、でも決して油断せず、今できる感染対策をしっかりやっていきましょう!

* 学校における感染予防対策については、26日発行の学校だより裏面をご覧ください *



オミクロン株は「軽症」だから、大丈夫…?

たしかに、重症化する人はこれまでよりは減っています。しかし、**重症化する確率は「0」ではありません**。自分や大切な人が重症化してしまったら…それでもまだ「オミクロンは軽症だから大丈夫!みんな騒ぎすぎ!」と言えるでしょうか?また、「軽症」とは言っても「かぜ」のような症状で済むわけではないのです。人工呼吸器などが必要でなければ「重症」とはされていません。



ワクチンを2回接種していれば、大丈夫…?

オミクロン株は「免疫回避能力(ワクチンなどの効果をすり抜ける力)」が高く、**ワクチンを2回接種していても感染する可能性が高い**そうです。ただし、ワクチンを接種していると、**感染したときに症状が重くなりにくい**ということも報告されています。



オミクロン株は、感染力がこれまでとはケタ違いって本当…?

感染力が強いと言われていたデルタ株よりも**1.5倍～3倍(!!)の感染力**を持つのが、このオミクロン株です。**症状が出る2日前から、周りの人にうつす力があります**。(発症から10日経てば感染力はなくなるそうです。)また、一度かかった人がもう一度感染する、いわゆる「再感染」のしやすさは、**デルタ株の5～6倍**とも言われています。ただし、感染力はレベルアップしていますが、感染経路はこれまでと変わらず「飛沫(ひまつ)感染」がメインです。つまり…**感染対策も、これまでと変わらず「マスク」「手洗い」「消毒」「換気」の徹底**が有効ということ!!

マスクのつけ方、OK?



✗ あごが出てい
ると効果なし



✗ ワイヤーが鼻に
フィットせず隙間
があると効果なし



✗ 使用中のマスクをあごにかけるのはNG!
肌についているウイルスがマスクの内側に付
着し、そのマスクを再使用することでウイル
スを吸い込んでしまう可能性があるよ。



基本的に一度はずしたマスクは再使用せず、新しいものに替えるのがベター。保健室にも常備してあるので、必要な時には遠慮せずに相談してくださいね。マスクが必要ない日常が、はやく戻ってきますように!*

コロナウイルス VS 石けん手洗い

寒いと冷たい水で手を洗うのは億劫になりますよね。手洗いの時間が短くなりがちかと思いますが、中途半端な手洗いだと、せっかく手を洗ってもウイルスや汚れが手に残ったままなのです!(°д°|||)がー

そこで!

↓**寒い冬、冷たい水でもこれだけは!! のポイント**↓

- ① 「指のあいだ」「つめ先」を意識して洗うべし!
- ② 必ず石けんをつけて洗うべし!
- ③ 洗った後はしっかり拭いて乾燥させるべし!
- ④ アルコール消毒も積極的に活用すべし!
(しっかり手にすりこめば、消毒だけでも十分なウイルス除去効果がありますよ!)

コロナウイルス VS 石けん手洗い…勝つのは「手洗い」です!!