

保健だより3月



南牧中学校

保健室

R 4. 2. 2 8

寒さも少し和らぎ、日差しを暖かく感じられる季節となってきました。残り1ヶ月で今年度が終わりますね。3年生は、卒業まで残りわずかとなりました。みなさんにとって、この1年間はどんな1年でしたか？誰もが楽しかったことばかりじゃなかったと思います。辛いことがあっても誰にも言わず戦ってきた人もいます。そんな自分に「1年よく頑張ったね」と褒めてあげてください。そしてまた来年度に向けて、気持ちを入れ替えて大きくジャンプしましょう。

オミクロン対策「寅」の巻

其の壹

マスクは正しく着けます



オミクロンでもマスクは有効です

其の貳

人と人、間が愛だ



距離がとれない場合、パーティションを利用し、大声は控えて

其の参

少々の症状でもご連絡を



体調不良は登校や出勤は止める。かかりつけ医、受診相談センターに連絡を

其の肆

飲食はマナーを守って楽しまな



飲食店や自宅でも、大皿・共用箸・大騒ぎ・大声は控えてマスク会食

其の伍

ワクチン接種や検査を受けんさい



ワクチンはオミクロンにも有効です。不安な方は検査を受けてください

其の六

幸せは予防で呼ぼう



換気、手洗い、消毒など基本的な感染対策を徹底

お願い

- ①児童生徒等の健康観察（毎朝の検温及び風邪症状等の確認）を徹底し、体調不良が認められる場合は、登校を控え、学校に報告してください。
- ②同居家族の健康観察についても徹底し、「同居家族に発熱等の風邪症状がある場合」や「同居家族がPCR検査を受けている場合」等は、登校を控え、学校に報告してください。
- ③ご家庭での手洗いや咳エチケット等の感染予防対策をお願いします。

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	マスク無し	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク	フェイスシールド
吐き出し飛沫量	0%カット	80%カット	66~82%カット	50%カット	10%カット
吸い込み飛沫量	0%カット	70%カット	35~45%カット	30~40%カット	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)

マスクは
不織布
マスク
の着用を
お願いします。



花粉症 オミクロン株と症状共通！

花粉症の人は早めの受診を！



新型コロナウイルスの感染が広がる中、花粉症のシーズンを迎えることから、耳鼻咽喉科の学会では、花粉症の症状があるとオミクロン株に感染したかどうか分かりにくくなるとして、花粉症がある人に早めに受診するよう呼びかけています。

新型コロナ「オミクロン株」と花粉症の主な症状

	新型コロナ「オミクロン株」	花粉症
発熱(37.5℃以上)	○	たまに
せき	○	○
だるさ	○	○
喉の痛み	○	○
鼻水・鼻づまり	○	○
頭痛	○	○
くしゃみ	たまに	○
目のかゆみ	たまに	○

コロナ禍での花粉症対策

外出時

- ・鼻をかむ前に手指消毒を徹底
- ・眼鏡・マスクを着用

帰宅時

- ・衣類や髪をよく払って家に入る
- ・手洗い後、洗顔・うがいをしてから鼻をかむ

室内

- ・換気は窓を小さく開けて短期間に
- ・空気清浄機は部屋の出口付近に設置

表面	ウイルスの生存時間	
	従来株	オミクロン株
紙	30分	
ティッシュ	30分	
エアロゾル	3時間	
銅	4時間	
皮膚	9時間	→ 21時間
厚紙(段ボール)	24時間	
木	24時間	
布	24時間	
紙幣	2日間	
ガラス	2日間	
プラスチック	3日間	→ 8日間
ステンレス	3日間	
サージカルマスク(内層)	4日間	
サージカルマスク(外層)	7日間	

オミクロン株は、皮膚の上では21時間、1日弱。そして、プラスチックではおよそ8日、1週間以上も生きます。オミクロン株はしつこいため、身の回りのものや手洗い、消毒が大事になります。過敏になりすぎてもいけないですが、こまめに丁寧に、30秒以上の手洗いやアルコール消毒、すり込むという意識を持つことです。すでに行っている給食前の机の消毒も、とても有効であるということです。これからも引き続き感染症対策の徹底をしていきましょう。

環境変化は大きなストレス要因となります。コロナ禍におけるメンタルヘルス不調は“異常”に対する“正常”な反応でしょう。その上で、新たな生活様式の中でも、規則正しい生活を心がけて欲しいと思います。生活リズムが不規則になると体内時計が狂い、睡眠の質が下がることや、心身の不調を引き起こす原因になります。心と体の健康のための規則正しい生活を。

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる

