

 ほけんだより 12月	令和3年12月24日 NO.13 渋谷区立原宿外苑中学校 保健室
--	---

今日で2021年の登校は最後となりました。今年1年を振り返ってみましたか。

厳しい寒さが続いています。せつかくの年末年始に体調を崩さないように衣服の調節や適度な運動、食事、睡眠のバランスをとり、健康管理をしましょう。

今年のおさらい！基本的な感染症対策の徹底について

年末年始や冬休みを迎えるに当たって、改めて基本的な感染症対策を一人一人が徹底することを国が呼び掛けています。今まで通り、気を緩めずにしていきましょう。



【オミクロン株について】

東京都福祉保健局より、「東京 iCDC」専門家ボードの座長 医師の賀来先生のコメント

※ 東京 iCDC は、感染症に関する政策立案、危機管理、調査・分析、情報収集・発信など、効果的な感染症対策を一体的に担う常設の司令塔です。

オミクロン株は、ウイルスに変異箇所が多く、**高い感染力やワクチンの効果減弱などの可能性**が指摘されています。皆様、ご不安に感じている事と思います。

しかし、過度に恐れる必要はありません。**これまで同様、マスクの正しい着用、手洗い、うがい、三密の回避、換気といった基本的な感染予防策の徹底、そしてワクチンの接種により、オミクロン株でも感染を十分に防ぐことや重症化を予防することができると**思います。引き続き、感染予防の継続をお願いいたします。

【マスクの着用について】

① フィットさせて着用

- 鼻がでたり、ズレたりせず、ノーズフィットをしっかり鼻に密着させ、隙間を作らない

② ウレタンマスクの使用はできる限り避ける

- 「新型コロナウイルス感染症対策と学校運営に関するガイドライン」に準じて、ウレタンマスクはできる限り避ける

③ マスクを二重にする必要はない

- マスクは不織布マスク 1 枚で十分効果があり、二重にただけの効果は望めないこと、二重にすることで息苦しさが増すことが考えられ、体を動かすダンスなどでの着用は避ける。

④ アイガード、フェイスシールドの着用場面

- 他者と近い距離で関わる場合は、目の粘膜飛沫から防護するためにアイガードが推奨され、飛沫を浴びる可能性が高い場合はフェイスシールドを着用する。
- お互いがマスクを着けている場合、使用は無くても問題ない。

【換気について】

① 室内のよどんだ空気を外に出すことを意識して空気の流れを作る

- サーキュレーターは、室内の空気を攪拌させるのではなく、空気の流れをつくって外に排出できる向きに設置する。空気を室外に排出するように、対角線上2方向を開け、外に室内の空気を出すように、サーキュレーターの位置を窓の近くに外に向けて配置すると良い。



② 換気を目安

- 気温の変化によって窓の常時開放が難しい場合は、定期的な換気や CO2 測定器を目安として、高くなったときに換気する等工夫する。学校ではせめて休み時間の間は教室のドアと窓を開けて換気をおこなう。

③ 感染リスクの高い場所の換気

- 更衣室や給食時にマスクを外した状態で会話すると感染リスクが高いと考えられる。10cm程度でもよいので、常に窓を開けて換気を行う。



今年の先生インタビューは
「自分にとって栄養価の高い食べ物」「サンタさんに貰いたいプレゼント」でした。
ご協力ありがとうございました！

約2週間の冬休みが始まりますが、規則正しい生活と感染症予防を意識した生活を心がけてください。特にウイルスが活発になる冬場に免疫力が低下していると病気になるリスクが高くなります。年明けからまた慌ただしい日々が続きます。冬休みも健康管理をしっかり行い、来年も元気に会いましょう！



穏やかでいい年に...

7つの間違いを探そう！



★ちょっとした息抜きに間違い探しを...