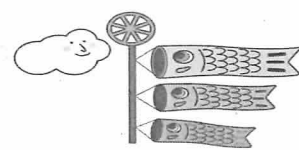


ほけんだより 5月



令和3年4月30日発行
加東市立社中学校 保健室

新型コロナウイルス感染症の感染者が増加し、兵庫県は3度目の緊急事態宣言が出ました。変異株の増加もあり、安心して生活が出来るようになるには、もうしばらく皆さんの協力が必要です。これまで以上に、気を引き締めて感染予防をしていきましょう。

「変異株であっても感染予防策はかわらず」

国立感染症研究所によると、増加している変異株であっても、個人の基本的な感染予防策としては、従来と同様に「三つの密」の回避、マスクの着用、手洗い等が有効であると言っています。

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ☐ 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



また、これまでの感染拡大の経験から、感染リスクの高い行動や場面が明らかになってきました。5つの場面についても、学校生活や家庭でも気をつけましょう

感染リスクが高まる 5つの場面

場面①
大人数や長時間
におよぶ飲食

場面②
マスクなし
での会話

場面③
飲酒を伴う懇親会等

場面④
狭い空間での
共同生活

場面⑤
休憩時間の食堂や休憩室
などの共有スペース

健康観察カードの記入・提出を忘れずに！

★検温は毎日測定してください

自分の平熱や体温変化を知ること、発熱があった時にもすぐに対応ができます。
休日も継続して測定をし、記入してください。

GW 中も忘れずに
検温をしましょう



★同居家族の発熱等の健康状態も記入をしてください

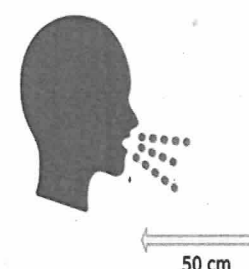
同居家族に発熱や風邪症状等がある場合は、登校の自粛をお願いしています。

本人や家族に発熱や風邪症状等がある場合は、無理をして登校せず、家庭で休養をしてください。この場合の欠席は、出席停止扱いになります。判断に迷う場合は、学校に連絡をしてください。

自分と他人を守るマスクの効果

* マスクの防御効果の実験より（東京大学医科学研究所）

① 聞き手だけがマスク着用



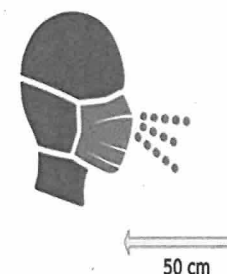
布マスク 17% ↓
サージカルマスク（不織布マスク） 47% ↓
N95マスク 79% ↓

② 話し手だけがマスク着用



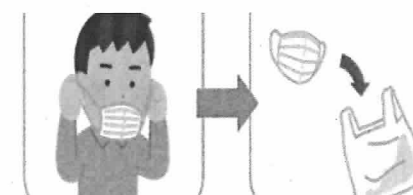
布マスクまたはサージカルマスク（不織布マスク） 70%以上 ↓

③ 両方がマスクを着用



両方が布マスク 70% ↓
両方がサージカルマスク（不織布マスク） 75% ↓

吐き出す側がマスクを着用する方が、吸い込み防止に対して、より効果があると示されました。
両方がマスクをしていると、さらに効果は高くなりますね。



マスクを外すとき
や捨てるときは、
ビニールに入れて
おきましょう。

