

元気が一番！

川口市立高等学校 保健室

令和3年8月31日発行 No.6

2学期がスタートしました。今年の夏休みは、新型コロナウイルス感染症のさらなる感染拡大により、思うように活動できなかった人が多かったと思います。なかなか外出や人に会うことができず、ストレスがたまっている人もいると思うので、感染症対策をしながら楽しめることを考え、適度にストレスを発散させるようにしましょう。最近では高校生の感染者も増えています。他人事と思わず、自分のためにも周りの人のためにも、引き続き感染症予防に努めていきましょう。

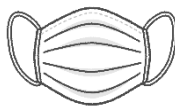
* ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ * ~ ~ *

学校で続けてほしい感染症対策

再び集団での学校生活が始まります。1学期からくり返し伝えていたことですが、今一度自分の生活を見直してください。**みなさんの意識と行動が、今後の学校生活や学校行事に影響していきます。**引き続き、ご協力をお願いします。

人と話すときはマスク

- 運動前後や昼食時など、マスクをしていない状態で友達と会話をするのはやめましょう。
- よく一緒にいる子や同じ部活動の子だからといって油断はせず、必ずマスクを着用しましょう。
- 一般的なマスクでは、不織布マスク > 布マスク > ウレタンマスクの順に効果があるとされています。



昼食は自分の席で前を向いて

- 教室や食堂以外で食べるのは禁止です。座り方も、真横に並ぶ、向かい合う、輪になるのはやめましょう。
- 食事中の会話は禁止です。おしゃべりは食べ終えてマスクをしてからするようにしましょう。



朝の健康観察を徹底

- 登校前に必ず自宅で検温と健康観察をしてきてください。
- 登校したらすぐに健康観察簿に記入しましょう。忘れた人は、朝SHR中に検温し、記入させます。



体調がよくない日は休む

- 「熱がある」「のどが痛い」「体がだるい」など、風邪のような症状がある日、または家庭内に体調不良者がいる場合は、自宅で休みましょう。
- 自分や家族が濃厚接触者になった、またはPCR検査中の場合も自宅で休みましょう。



登下校は直行直帰

- 登下校の際は寄り道をせず、できるだけ家と学校の往復のみにとどめましょう。

手洗い・消毒

- 学校に入る時や教室に入る時、トイレの後、昼食や間食の前には、必ず手洗いや消毒をしましょう。
- 共用のものに触った後に、目・鼻・口に触るのも危険なので、きちんと消毒をしましょう。



こまめな換気

- 常時、換気をしてください。
- 30分ごとに1回、最低でも休み時間ごとに1回は、窓を全開にする時間を作りましょう。



ワクチン接種にかかるお休み

- ワクチンの接種日が平日になってしまった場合や、ワクチンによる副反応で休む場合には、出席停止になります。担任の先生までご連絡をお願いします。

コロナを知ろう～変異株ってなに？～

これまで新型コロナウイルスは様々な変異を遂げながら、出現から1年半経った今でも、世界で猛威をふるっています。ウイルスの構造が変異する速度は約2週間に1箇所と言われ、すでに多くの変異株が発見されています。変異株は従来のウイルスに比べて威力が強いものが多く、感染症予防においてさらなる注意が必要です。ここでは、特に注意が必要とされている変異株について紹介したいと思います。

名前	最初の検出	感染性 (従来株比)	重篤度 (従来株比)	再感染やワクチン効果 (従来株比)
アルファ株	2020.9 イギリス	1.32 倍	1.4 倍	現段階で効果に影響なし
ベータ株	2020.5 南アフリカ	約 1.5 倍	入院時死亡リスクが 高い	効果を弱める
ガンマ株	2020.11 ブラジル	1.4～2.2 倍	入院リスクが高い	効果を弱める、 再感染の事例あり
デルタ株	2020.10 インド	約2倍		ワクチンと抗体医薬の 効果を弱める

出典：国立感染症研究所、WHO

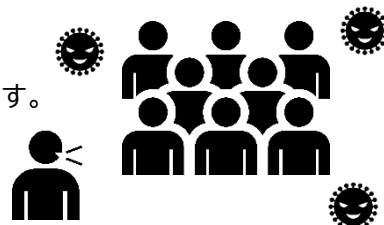
今までで最強！？蔓延するデルタ株

現在、日本において猛威をふるっているのが、デルタ株と呼ばれる変異株です。今までの変異株の中でも特に威力が強く、感染者数が急増しています。埼玉県では、感染者の約90%がデルタ株に感染していることが確認されています。



ウイルスの排出量が1200倍！

増殖スピードが速いうえに、感染力が強く、今までのウイルスとは別物と言えます。
1人の感染者から、5～9人に感染させるほどの威力があります。



重症化しやすい！

若い人でも重症化し、ICU（集中治療室）に入るリスクがあります。カナダの研究によれば、従来のウイルスに比べて入院リスクは2.08倍、要ICUのリスクが3.34倍、死亡リスクが2.32倍とされています。
重症化するスピードが速く、最近では、基礎疾患がなく軽症で自宅療養中だった方が、容体が急変し亡くなるというケースもありました。



後遺症に悩まされることも・・・

軽症で済んだとしても、時間の経過とともに後遺症が現れることがあります。軽症だった人ほど、十分な医療を受けておらず、後遺症を訴えることが多いという話もあります。症状は、味覚・嗅覚障害、せき、だるさ、頭痛、動悸、脱毛、胸の痛み、記憶障害、睡眠障害などが報告されています。



医療現場は崩壊寸前！

感染拡大により、救急搬送先が見つからない、自宅療養を余儀なくされる、症状の悪化に対応できず重症化してしまうなどの医療崩壊がすでに起こりつつあります。今後陽性になった場合、十分な医療を受けることができず、自分の身が危険にさらされるだけでなく、同じ家に住む家族に与える影響も大きくなってしまいます。

大事ななのは、これまでの感染症予防を徹底することです。ご協力よろしくをお願いします。