

# ほけんだより

まつさかしやうぎやうこうとうがっこう ほけんしつ  
松阪商業高等学校 保健室

2021. 9. 3 (金)

全国的な感染者の急激な増加に伴い三重県においても、8月後半から爆発的に感染者が増えています。8月27日からは、近隣の愛知県、岐阜県とともに三重県にも緊急事態宣言が発令されました。急激な感染者の増加は、全国的に流行しているデルタ株の影響によると言われています。デルタ株の感染力は、水痘(みずぼうそう)と同じくらいあり、一人の感染者から5~9人に感染させることができるそうです。

人から人へと感染が続く限り、デルタ株のような「変異株」が出現します。

\* 緊急事態宣言下において私たちに出来ることは、一人ひとりが感染予防のための行動を心がけることです。

\* 自分を守り周りの人たちを守るため、基本的な予防対策に取り組みましょう。

## 感染症対策の基本

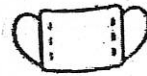


### ① 毎朝の体温測定、健康チェック

毎朝、体温測定と体調チェックをして検温カードに記録する。(カードは、自宅で保管)

### ② マスクの着用

不特定多数の人と距離が近づくことが想定される場所では着用すること。



### ③ 手洗い

こまめに水と石けんで丁寧に洗うこと。(アルコール手指消毒剤も活用)



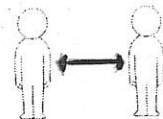
### ④ 3密の回避(密閉・密集・密接) → 1つの密でも感染リスクがあります!

集団感染は、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごす空間」「不特定多数の人が接するおそれが高い場所」で起こりやすいので十分気をつけましょう。

現在流行の主流である「デルタ株」は、1つの密でも感染リスクがあります。マスク無しですれ違った人が感染した!! という報告もあるそうです。

### ⑤ ソーシャルディスタンス

人との距離はできるだけ2メートル空ける。会話は、可能な限り真正面を避ける。



### ⑥ 換気

エアコン使用時にも部屋の換気を!

## 体調管理について

★ 毎日の体温測定と体調チェックは、習慣化させましょう。

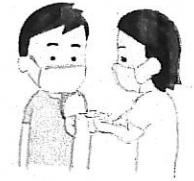
毎日、体温測定と体調チェックをして検温カードに記録しましょう。(検温カードは自宅で保管)

同居している家族に発熱等の風邪症状がある場合も、自宅で休養してください。

\* 発熱がなくても体調が悪い場合は、無理をせず自宅で休養してください。

\* 万が一、新型コロナウイルス感染症を発症した時のために、自分が毎日、どのような行動をとっていたか後でわかるように1日の行動履歴を記録しておいてください。

\* 本人や家族の方が保健所や病院の指示でPCR検査を受けることになったら、すぐに学校に電話連絡をしてください。



## 新型コロナウイルスのワクチン接種について

家族と一緒に高校生の皆さんにも新型コロナウイルスのワクチン接種券が配付されたと思います。ワクチン接種については、強制ではありません。接種を受けるかどうか、決断には正確な情報が必要になります。ワクチン接種には、メリットとデメリットがあります。

メリット・・・発症・感染拡大を予防する効果がある。重症化しにくい。死亡率が下がる。

デメリット・・・副反応がある

\* 副反応は、ワクチンを接種したことで起こる体の反応のことです。  
(主な副反応) 接種部位の痛み腫れ、疲労、頭痛、発熱など

接種を受けるかどうか、あくまでも強制ではありませんので、正確な情報を集めて、メリットとデメリットを自分で考え、保護者の方と相談することが大切です。

ワクチン接種が進んでいる国でも再度、感染が拡大している状況にあるので、ワクチンを接種したかどうかにかかわらず感染予防対策は、継続していかなければなりません。

## \* 女子生徒の皆さんへ \*

マスコミ等の報道で聞いている人もいますが、コロナ禍の中、経済的な理由などから生理用品を手することが困難な女性が増えている現状があります。本校では、三重県教育委員会からの連絡を受け、困った時のために各女子トイレの洗面所付近に、生理用品を設置することになりました。2学期からは、各女子トイレの洗面所付近に生理用品の入ったふた付きの箱が置かれますので、女子生徒の皆さんにお知らせします。困ったときは、利用してください。