

ほけんだより 9月

令和3年9月1日 氷川中保健室 文責:對田



残暑の厳しい毎日が続いています。また、熊本県は、新型コロナウイルスの感染警戒レベルが最高のレベル4で、まん延防止等重点措置がとられています。引き続き、手洗いや人との距離を保つなどの感染症予防に取り組んでいきましょう。

現在流行しているデルタ株のこと

とても感染しやすいデルタ株。元祖コロナに比べ、デルタ株は体内でのウイルス量が1200倍もあることから周りの人がウイルスを吸い込む危険性が高まることに加え、吸い込んだ後は免疫をすり抜けて人の細胞に結合しやすいという、恐ろしいほど感染しやすい条件がそろっているそうです。

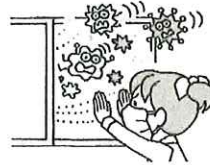


政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会がすでに6月時点で「変異株が出現した今、求められる行動様式に関する提言」を発表しています。

- (1)マスクは鼻にフィットさせてしっかりと着用を徹底し、感染リスクの比較的高い場面では、できればフィルター性能の高い不織布マスクを着用。三密のいずれも避け、特に人と人との距離には気を付ける。
- (2)マスクをしっかりと着用しても、室内で会話時間は可能な限り短くし、大声は避ける。
- (3)今まで以上に換気には留意。
- (4)体調不良時は出勤・登校をせず、必要な場合には医療機関を受診する。
- (5)ワクチン接種後も国民の多くがワクチン接種を終えるまではマスクを着用する。(一部抜粋)



「そんなの知ってるよ!」ということばかりだと思います。しかし、感染経路は変わらないため、デルタ株対策は今まで言われていた予防対策をどれだけ徹底できるかにかかっています。その意味では上記の提言と自分の行動を照らし合わせ、最近「めんどうだなあ」と思い始めた対策、自分が時々うっかり忘れていた対策をまずは一つ見つけ、それを漏れなく習慣づけてみましょう。



どんなマスクがいい?

■ 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「富樫」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ²⁾	80%	90% ²⁾
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65 ²⁾	60-70% ²⁾	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

やはり、不織布マスクがウイルスを防ぐ効果が高いようです。呼吸しやすいウレタンマスクは、その分ウイルスも通してしまうようです。肌荒れしやすい人は、ウレタンマスクの上に不織布マスクを重ねると(暑いですが)効果が上がります。

くまもと早ね・早おき いきいきウィーク!

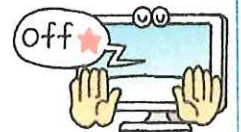
早く寝るモン!



9月1日~15日まで、熊本県では、「くまもと早ね・早おき いきいきウィーク」が実施されます。家庭や学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための県下一斉の取組です。

氷川中では、期間中、生活リズムのチェックを行います。また、宮原小と連携して、9月15日(水)にノーマティアデーの取組も行います。

早寝早起きの良い習慣をつくるためには、メディアの時間をコントロールすることが欠かせません。メディアの決まりを守り、早寝の習慣がつけばと思います。



☆.....9月のノーマティアデー 9月15日(水).....☆

9月の来校予定日

【忽那 SC】6日(月)、14日(火)、27日(月)

【田中相談員】毎週木曜日

☆都合により来校日が変わることがあります。相談希望の方は、担任へご連絡ください。



☆お知らせ☆フッ化物洗口は、まん延防止等重点措置の期間は中止しています。