



令和4年2月5日  
氷川中保健室  
文責：對田

現在の新型コロナウイルス感染症の県リスクレベルは3となり、まん延防止等重点措置がとられています。新規感染者が1000人を超える日もあり、感染は拡大傾向にあると言えます。

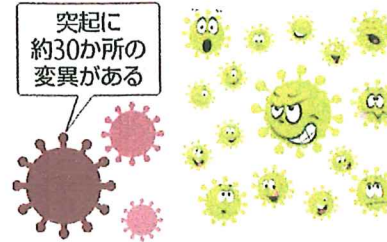
2月は受験シーズン。今まで頑張ってきた3年生が精いっぱい力を発揮できるように、みんなで感染防止対策を徹底していきましょう。



### ☆ オミクロンについて分かってきていること ☆

#### 特徴

- 感染力が強く伝播性が高い
- 発症までの期間が短く、今までより短期間に広がる



#### 症状

- のどの痛み、咳、鼻水などの上気道症状が多い
- 味覚・臭覚の異常や肺炎はデルタに比べ少ない

上気道の症状が多く、カゼの症状との見分けがとて難しい

#### ワクチンへの影響

- 効果を弱める「免疫回避」がある
- 他の変異ウイルスに比べ発症予防効果が低く、3回接種で75%の効果（ファイザー）
- 重症予防効果はある程度維持

#### 個人の対策

- 3密を避ける
- マスクをしっかりつける
- 手洗い
- 換気
- ワクチンの接種



感染対策は今までと変わりません。確実にいきましょう！

(参考；厚生労働省 HP)

☆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。

# 花粉症の人も そうでない人も



## 花粉を避けるためにできることは？

からだの中に入って来た花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。

これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。

#### 帽子で

頭につく花粉の量を減らします

$\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に減らせます

#### メガネで

目に入る花粉の量を減らします

$\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$  に減らせます

#### マスクで

鼻や口から吸いこむ量を少なくします

#### 室内に入る時は

花粉を十分に払ってから入ります

#### 外出するとき

花粉のつきやすい毛織物の上着は避け

表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

#### 洗顔で

顔についた花粉を洗い流します

#### うがい

鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます

### ☆ 2月の来校日 ☆

#### ☆ 忽那 SC

7日(月)、15日(火)、  
21日(月)、28日(月)

#### ☆ 田中相談員

10日(木)、18日(金)、24日(木)



### ☆ ノーメディアデー ☆

○実施日 2月15日(火)

○提出日 2月16日(水)

平日チャレンジなので、  
取り組みやすいですね！



メディアはとせ〜！

☆今年度もあと2ヶ月で終わります。何か気になることがある人は、面談をしてみて今年度中に解決の糸口を見つけてみませんか？