

ほけんだより



9月NO.2

玉川中学校保健室

気温が急に下がり、腹痛や吐き気等消化器症状の訴えが多く見られるようになりました。衣服を調節し、石けんでの手洗いを念入りに行いましょう。

また、宮城県内では、新型コロナウイルス変異株の感染が拡大し、ほぼ従来株から置き換わっています。変異株は非常に感染力が強く、従来の感染対策では不十分と言われています。今まで以上に一人一人が予防の意識を持って、行動する必要があります。

☆感染対策として気を付けるべきポイント☆

8月24日宮城県記者発表資料より

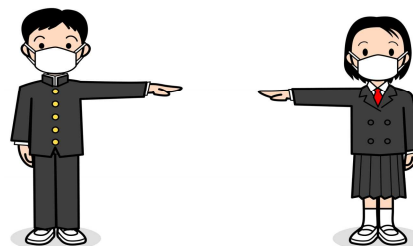
①会話の際は1.9メートルの距離をとり、会話の時間は短くする。

※従来は1.0～1.5メートル。相手との距離を十分にとる。

②不織布のサージカルマスクを着用する。

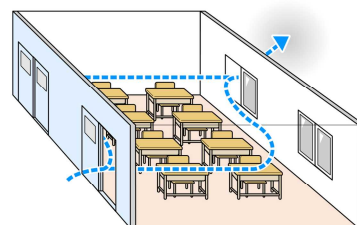
※ウレタンや布のマスクは感染予防効果が低い

マスクの有効性 不織布>布>ウレタン



③こまめに換気をする。

※家庭用エアコンでは換気はできない。2カ所の窓を開け、扇風機で空気の流れをつくり、常時換気することが望ましい。



④感染者が増加している時は、普段会わない人（家族以外の人）と会うのは避ける。休日のそうした行動で感染しているケースが多く、休日後の感染拡大につながっている。

ワクチン接種による発症・感染予防効果は100%ではありません。そのため、基本的な感染症対策（こまめに石けんで手洗いをする。人ごみを避ける。密閉空間を避け換気をする。近距離での会話を避ける。）を心掛けましょう。

家庭内での感染を防ぐためには、「帰宅時の手洗い徹底」、「タオルを共有しない」、「静かに食事をする」、「できるだけ料理を小分けにする」、「こまめに換気する」などの家庭でできることを、家族で協力して実践して下さい。

