

# 保健だより10月

大島中学校  
令和3年10月

臨時休校が明け、いよいよ登校が始まりました。休校中はリモート授業が始まり、新鮮な環境で勉強に励むことができたのではないのでしょうか。

長い休みの後は、生活リズムの乱れから体調を崩しやすくなります。秋になり、日中は暖かいものの、朝や夕方は肌寒い日が増えています。感染症予防も含め、体調管理に気をつけて過ごすようにしましょう。

## 新型コロナウイルス感染症に注意

7月下旬から全国で新型コロナウイルスが感染拡大し、茨城県でも1日あたり、最大391人の陽性が確認され、緊急事態宣言が発令されました。

現在は変異株による感染が流行しています。日頃から感染予防対策に努めていると思いますが、今一度意識を強めて取り組んでいくことが必要です。

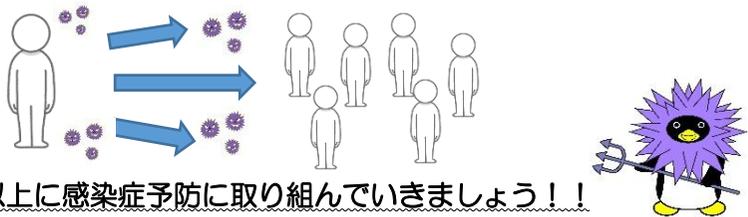
### ★変異株について

ウイルスは自分自身で増殖する力がなく、単独では生存できません。そのため他の生物を利用し、自己を複製することで増殖します。その過程でより環境に適應しやすいように変化をくり返していきます。このように形が変わったものを「変異株」といいます。変異株によって、感染力や毒性など特徴が異なります。

### ★デルタ株について

現在新型コロナウイルスの変異株の1つとして感染が流行しているのが、「デルタ株」とよばれるものです。デルタ株は世界中で確認されており、日本でもそれまで流行していた株から置きかわってきています。

デルタ株は従来の株と比べると、体の中でウイルスを増殖する能力が高く、感染力が約2倍も高いことが分かっています。



◎ 今まで以上に感染症予防に取り組んでいきましょう!!

## 新型コロナウイルス感染予防の確認



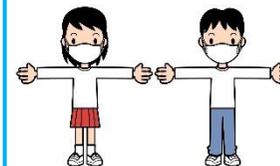
### こまめな手洗い

石けんを使って丁寧に洗いましょう。ハンカチも忘れずに。



### マスクの着用

鼻と口をしっかりと覆いましょう。外すときは人と十分な距離を取りましょう。



### 身体的距離の確保

密を防ぐために、人と人との間隔を十分にあげましょう

## マスクの効果の違い

マスクは自分から飛沫を飛ばさないこと、相手の飛沫を吸い込むことを予防します。

3種類のマスクを比較すると効果に大きな差があることが分かります。不織布マスクが1番飛沫量を抑える効果が高いです。



不織布マスク 布マスク ウレタンマスク

◎	20%	18~34%	50%
★	30%	55~65%	60~70%

◎吐き出し飛沫量...★吸い込み飛沫量

～教育委員会より保護者のみなさまへ～

このたび、ひたちなか市教育委員会では、生理用品を用意することが困難な世帯のお子さんに対して、必要に応じて生理用品を支給する「ほっとスマイルプロジェクト」事業を始めました。

保健室でお渡しできますので、お困りの際は、お子さんに保健室に来ようお話しをしてください。



「ほっとちゃん」