

ほけんだより 感染症対策号②

令和3年6月11日 身延中学校保健室

保護者の皆様へ

山梨県内感染急拡大

うつらないうつさない対策の徹底を!!!

山梨県内の新型コロナウイルス感染者の急増を受け、長崎県知事より、県民に向け、6月20日まで不要不急の外出や移動を自粛するよう、要請がありました。また、家庭内で感染拡大する危険性に言及し、これを防ぐために、**自宅でマスクを着ける「ファミリーマスク」の徹底**を促しました。週末の過ごし方につきまして、ご配慮いただけますようお願い申し上げます。

県内の感染状況は、人口10万人当たりの感染者数が東京都を超え、沖縄県、北海道に次ぎ、全国3番目の多さとなっています。重大な局面を迎えた今、一人ひとりが基本的な感染対策を心がけることが重要です。

徹底していただきたい感染症対策

- 十分な休養と栄養をとるなど体調管理に努める。
- 「3つの密」(換気の悪い密閉空間、多くの人々が密集、近距離での会話や発声)を形成する場所にはなるべく近づかない。
- 人が集まる場所では、マスクを必ず着用するとともに身体的距離を意識した行動をとる。
- 帰宅後の手洗いとうがいを徹底する。

山梨県教育委員会「新型コロナウイルス感染拡大防止対策の徹底について」より

体調が優れない場合は、

外出をしない・受診をする

山梨県感染症対策センター(県CDC)は、「(現在の感染状況は)変異株の影響がかなりある上に、受診までに少しタイムラグが生じ、感染が広がっている。ちょっとでも具合が悪いという状況であれば受診してほしい」としています。

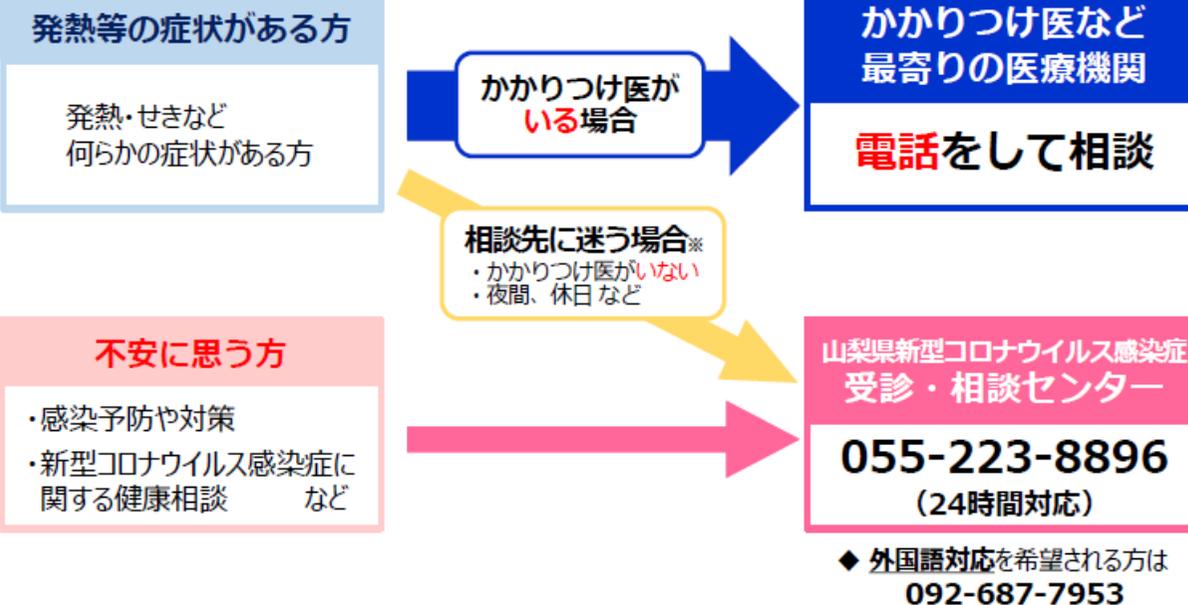
令和3年6月11日山梨日日新聞より

年度当初からお知らせしている通り、「発熱等の風邪症状」で自宅療養する場合は「出席停止」となり欠席扱いにはしません。

朝の検温、健康状態の確認を徹底していただき、体調が優れない場合には無理をせず、自宅で休養をお願いいたします。

発熱等症状が出た際の山梨県内の相談窓口

- 発熱・せきなどの症状がある場合、保健所ではなく、**まずは、かかりつけ医などの最寄りの医療機関に電話**でご相談ください。



以下のような場合は、学校へ速やかに連絡をお願いします。

- 生徒やご家族がPCR検査や抗原検査等の検査をした場合。
(検査を受けることが分かった時点で早急に連絡をお願いします)
- 生徒やご家族が濃厚接触者や接触者になった場合。
- 生徒やご家族の感染が明らかになった場合。

裏面に、感染症対策に関する参考資料を掲載いたします。ご一読いただき、改めて、ご家族全員で感染症対策の徹底をお願いいたします。



人との接触を8割減らす、10のポイント 資料16

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面	

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。

感染リスクが高まる「5つの場面」 資料17

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍感し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用は感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、例えば深夜のまじご宿では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- また大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋外ラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用施設での事例が確認されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



文部科学省『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2021.4.28 Ver.6)』より

家族を守るために 家庭で気を付けていただきたい

4つのポイント

家庭に 持ち込まない Point 1	家庭内で 拡げない Point 2	車の中でも 感染対策を Point 3	基本的な感染対 策も十分に Point 4
---------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

Point 1 家庭に持ち込まない

これまでの感染事例では…

- 親戚大勢が集まって食事をし、家庭内で感染拡大
- 友人とクリスマス会。その後参加者が家庭内で感染拡大

予防するためには

- ✓ 家族や普段一緒にいる人以外との会食は控える



Point 2 家庭内で拡げない

これまでの感染事例では…

- 風邪などの症状があったが、家族と同じ部屋で過ごし、家庭内で感染拡大
- 普段接しない人とマスクなしの会話（会食の場など）をし、家庭内で感染拡大

予防するためには

- ✓ 食事の時間をずらす
- ✓ 部屋を分ける
- ✓ 同室で過ごす場合はマスクの着用



Point 3 車の中でも感染対策を

これまでの感染事例では…

- 複数人の友人と車で出かけ、その後同乗者が家庭内で感染拡大

予防するためには

- ✓ 適度な換気
(エアコンを外気導入にし、窓を開ける)
- ✓ マスクを着用



Point 4 基本的な感染対策も十分に

これまでの感染事例では…

- 家庭内では、基本的な感染対策が不十分に

- ✓ 帰宅時および飲食前には手洗い
- ✓ 咳エチケットの実践
- ✓ タオルの共有をしない
- ✓ 部屋の定期的な換気
- ✓ こまめな共有部分の消毒



滋賀県東近江市 HP より