

保健室からの message 12月号



2020. 12. 9 (水) 八日市高校保健室

新型コロナウイルス感染症は「マイクロ飛沫」が感染を広げます！



通常の飛沫…水分の重みで下へ落ちる。

マイクロ飛沫…とても軽いので、遠くまで飛ぶ。空気中を漂い続ける。

新型コロナウイルスが感染するところは、

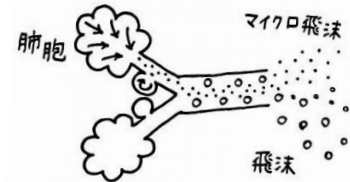
結膜・鼻粘膜・口腔粘膜・気管支・肺胞・小腸の細胞にあります。

ウイルスが含まれる飛沫を肺まで吸い込めば、最初から肺の奥に感染します。

感染すると、肺の奥からはウイルスを含む細かい飛沫が呼吸で飛び出します。

また、冬は空気が乾燥しているので、咳やくしゃみで飛んだ大きな飛沫も小さくなりやすいのです。

寒くなって換気を怠ると、細かい飛沫はいつまでも室内にとどまります。



近畿大学医学部教授

新型コロナウイルスは、炎症が起きにくく、症状が出にくいウイルス。

インフルエンザより死亡率が高く、感染予防を徹底する必要があります。

新型コロナウイルスは軽症・無症状で肺に感染 → 感染者が細かなマイクロ飛沫をまき散らす！

やはり徹底してほしいのが **手洗い**・**マスク**・**換気** の3つ

❁ 消毒液は吹きかけるだけでは意味がない！

十分な量を手のひらにとって、しっかり塗り広げてください。指先・爪の間も忘れずに。

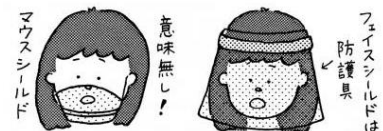


❁ マスクは飛沫を飛ばさないために正しくつける！ 密着度が一番大事

鼻の付け根から顎の下までマスクで覆い、

ノーズフィッター（針金部分）をしっかり折り曲げて、密着させてください。

マイクロ飛沫は「透明マスク」やフェイスシールドを超えて飛びます。



感染リスクが高まるのは ①マスクをせずに ②15分間 ③1m以内の距離で接触 があったときです。

教室にいる全員がマスクをしているという前提下で、

❁ 必ず1時間に1回(休み時間の間)2方向の窓を開けて全換気してください！

↳ 1ヶ所の窓だけでは空気のおよみができてしまいます。

※ 教室にマスクをしていない人がいれば、15分に1回換気するのが better。

新型コロナウイルスは、誰もがかりうる感染症です。

かかった人を疎外するような、悲しいことはしないでくださいね。



健康観察表

年 組 番 氏名 ()

| 日時 | | 12/10 (木) | 12/11 (金) | 12/12 (土) | 12/13 (日) | 12/14 (月) | 12/15 (火) | 12/16 (水) | 12/17 (木) | 12/18 (金) | 12/19 (土) |
|----|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 朝 | 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| | 症状 | | | | | | | | | | |
| 夜 | 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| | 症状 | | | | | | | | | | |

| 日時 | | 12/20 (日) | 12/21 (月) | 12/22 (火) | 12/23 (水) | 12/24 (木) | 12/25 (金) | 12/26 (土) | 12/27 (日) | 12/28 (月) | 12/29 (火) |
|----|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 朝 | 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| | 症状 | | | | | | | | | | |
| 夜 | 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| | 症状 | | | | | | | | | | |

| 日時 | | 12/30 (水) | 12/31 (木) | 1/1 (金) | 1/2 (土) | 1/3 (日) | 1/4 (月) | 1/5 (火) | 1/6 (水) | 1/7 (木) | 1/8 (金) |
|----|----|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 朝 | 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| | 症状 | | | | | | | | | | |
| 夜 | 体温 | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ |
| | 症状 | | | | | | | | | | |

自宅で検温や体調を注意深く観察し、自ら健康管理をしてください。この健康観察表は学校に提出する必要はありませんが、医療機関を受診するときには持参することが有効です。発熱や咳等の症状がある場合は、自宅で休養し、息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合は、かかりつけ医など身近な医療機関に相談し、その指示に従うようにしてください。