

生徒・保護者の皆様へ

臨時休校期間中を健康に過ごすための工夫について

みずみずしい若葉の木々から夏への季節の変わり目を感じる頃になりました。国内・愛知県内における新型コロナウイルス感染症の患者数が増加を続けていることから休校期間が5月末まで延長になりました。ご家庭における皆様の健康状態はいかがでしょうか。不安に感じられる状況ですが、今後もひとりひとりがウイルスに「かからない・うつさない・ひろげない」という考えのもとで感染予防行動を継続し、感染拡大の収束を目指して過ごしましょう。

1 外出の自粛を心がけましょう。

インフルエンザの流行期を思い浮かべますと、「今、流行しているから人混みを避けよう」と外出する機会を減らしてきました。このことと同様に、感染リスクを低くするために外出する機会を減らしましょう。生活用品の購入などで、やむなく外出する場合は、「少ない人数」で「できる限り短い時間」で購入できる工夫をしましょう。購入場所で「3密」を避けられるように、「人が少ない時間」を選びましょう。運動不足解消のために、屋外でのジョギングや散歩はできますが、人が少ない時間帯を見計らって出かける工夫が必要です。活動場所の様子をよく観察して、3密を避け感染リスクを低くしましょう。

室内でできるトレーニングを紹介している一流アスリートのサイトも増えてきました。参考にしながら体を動かしていきましょう。



買い物は短時間・
最少人数で。

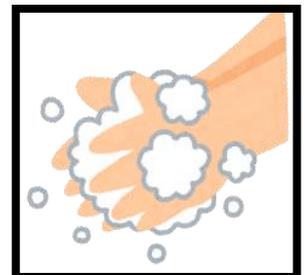
2 手指衛生をこまめに行いましょう。

4月21日の報道によると、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者の定義が変更されました。新しい定義では、「ある人が新型コロナウイルス感染症と診断された場合に『その人が発症した日からさかのぼって2日前までに、目安として1m以内にマスクなしで15分以上会話をするなどの接触をした人』が濃厚接触者」と定義されます。これはつまり、新型コロナは発症する前から人に感染させることを意味します。



発症前から感染するリスクがあるのでは「症状がないときにも常にマスクをすべきではないか」という心配があります。CDC(米国疾病予防センター)は「無症状の患者や発症前の患者から感染が広がる可能性があるため、特に流行地域では、症状が無くてもマスクの着用を推奨する」と発表し、今までの「基本的には病院以外では症状のない人がマスクをつけるメリットはない」としてきた方針を転換しました。

感染症専門医の忽那医師によると『これまでには主にインフルエンザのような発症後に感染性のピークがある感染症を対象にしていたため、「症状のある人」にマスク着用を推奨していたのが、新型コロナのように発症前に感染のピークがあり、無症状者からも感染しうる感染症を想定すれば「全員マスク推奨」というのは妥当かもしれません。ただし、理論的には正しいように思われる推奨ですが、これにより本当に新型コロナウイルスの伝播が防げるのかは現時点では不明です。マスクを着用した人が、感染を予防できるという科学的根拠は今のところありません。』と述べています。顔を頻繁に触る癖のある人は、マスクを着用すると、直接顔を触りにくくなるのですが、マスク表面に何度も触った手指で眼や鼻を触ってしまい感染してしまうこともあるかも知れません。マスクだけでは感染予防にはなりません。自分の予防のために、こまめな石けん流水手洗いを続けましょう。



「泡」がウイルスの膜を
壊して不活性化します

3 家庭でもこまめな換気を行いましょう。

換気とは、部屋の中の空気と、外の空気を入れ換えることで、部屋の空気中にある汚染物質（二酸化炭素・花粉・ホコリ・ウイルス等）を、部屋の中から外へ出したり、薄めたりすることです。（出典：ダイキンHP「上手な換気の方法」）近年の住宅は「気密性」が高く、何もしないと汚れた空気が部屋の外に出にくい状態になり、汚染物質がどんどんたまっていきます。

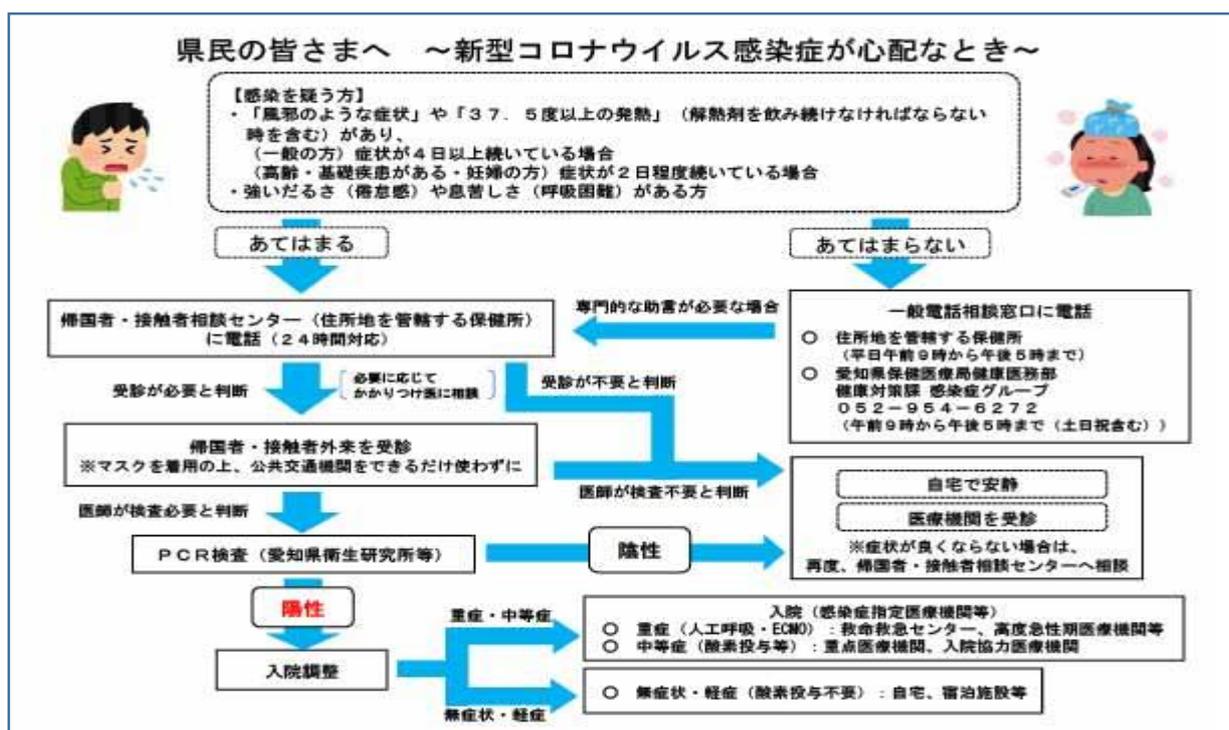
エアコンは「部屋の中の空気を吸い込んで」、その空気を冷たくしたり温かくしたりした後に、「部屋の中に戻す」ことで、快適な環境をつくるもの。部屋の中の空気と外の空気を入れ換えてはいません。そのため、ほとんどのエアコンでは換気ができないためエアコン以外のやり方で、換気をする必要があります。室内の汚染物質が、一定の濃度に下がる方法で窓を開けましょう。



方法は、24時間換気システムを活用することや、窓を開けて空気の通り道を作る換気を行いましょう。窓を開けて換気をする時は、1か所の窓だけでなく、2か所の窓を開けると空気の通り道ができて効率的な換気ができます。窓から風が入る場合は、窓を開けましょう。2つの窓は対角線上にあるとさらに効率的です。回数は1時間に5分の換気を2回行うとよいでしょう。くわしい情報を知りたい人は、厚生労働省のホームページをご覧ください。（厚生労働省HP <https://www.mhlw.go.jp>）

4 もしかして？ 感染の疑いがある時は、落ち着いて、この方法で対応しよう。

感染者数の増加に伴い、だれが感染しても不思議ではない状況です。愛知県は下のチャートに沿って対応する事を呼びかけています。毎日、検温を行い、強いだるさやトイレ等、家の中の移動でだるさを感じる場合は、すぐにかかりつけ医に相談をして指導を受けましょう。（愛知県HP <https://www.pref.aichi.jp/>）



また、ご家族で感染の疑いがある方が出た場合の詳しい対処方法が、厚生労働省や東北大学大学院医学系研究科東北感染症危機管理ネットワーク HP(<http://www.tohoku-icnet.ac>) に掲載されていますのでご覧ください。（「新型コロナウイルス感染症 市民向け感染予防ハンドブック 第2版」）

5 不安な気持ちは家族や学校の先生たちに相談しよう。

新型コロナウイルス感染症は、まだ分からないことが多い病気です。現在、世界中でこの感染症の解明に努力が続いています。日々、新しい情報が発表されますが、中には不確かな情報もあります。ご家庭で「この情報は確かな情報か？」等、話し合うことでモヤモヤした不安感が軽減されます。また、「学校は本当に始まるの？」「担任の先生と喋ったことがないから・・・分からないことはどうしたらいいんだろう」等の不安もあると思います。その時は遠慮無く学校へ連絡をすることや、Classi を通じて担任の先生にメッセージを発信してください。6月の学校再開に向けてコミュニケーションを深めていきましょう。