

ほけんだより

保健室
発行 No. 9
2020年
12月 22日

愛知県も新型コロナウイルス感染者が急増しています!!皆さんの一人一人が感染対策を徹底し、感染者が出ないように意識した行動をお願いします!



その1 : 教室の中でも (食事以外は) マスクは着用するべし!!

【マスクの着用でコロナの伝播を予防できる!】

新型コロナウイルスの空気伝播におけるマスクの防御効果が明らかに

東京大学医科学研究所の研究グループは、新型コロナウイルスを含む飛沫を人の咳と同じような速度で放出するマネキンAと人の呼吸を再現したマネキンBの2台を用意し、両者を50cm離れた距離で向かい合わせに設置しマネキンBが吸い込んだ空気に含まれるウイルス粒子の量を調査しました。その結果、マスクを正しく着用することで新型コロナウイルスの吸い込みと、空気中への拡散の両方を抑える効果があることが判明しました。この研究により、マスクを正しく着用することの重要性が証明されました。詳しい研究情報はこちら↓

https://www.ims.u-tokyo.ac.jp/imsut/jp/about/press/page_00042.html (東京大学医科学研究所)

ただし…感染対策ではマスクの防御効果への過度な信頼を控え、他の感染拡大防止措置との併用を考慮することが大切です!



その2 : 授業中・休憩時間も換気するべし!!

換気の放送が流れたら、必ずドアと窓を開けましょう!!

クラスター発生のリスクが高いのは「換気の悪い“密閉”空間」「多数が集まる“密集”場所」「間近で会話や発声をする“密接”場面」です。

特に昼休憩中の教室は、3つの“密”が重なりやすい環境でもあります。3つの“密”が重ならないように政府も2方向換気を提唱しています。

ドアと窓を5cm~10cm、5分の換気を徹底(2方向換気)し、“密”を減らしましょう!! 換気の際は、寒さ対策もしてくださいね♪

厚生労働省による濃厚接触者は、「1.距離の近さと2.時間の長さです。」「必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面でお互いに手を伸ばしたら届く距離(1m程度以内)で15分以上接触があった場合」と定義されています。



その3 : 会話をする時はソーシャルディスタンスを保つべし!!

学生同士や教職員との間で会話をしたりする際は、相手との距離を意識してください。右に示していますように、濃厚接触者の定義の一つ、「距離の近さ」ということがありますので、会話等をする際は、ソーシャルディスタンスを保つようにしましょう!

睡眠がそく注意!!…「十分な睡眠は免疫を上げる!!」

先行研究では、平均的な睡眠時間が7時間未満の場合、睡眠時間が8時間以上の人と比べ約3倍も風邪の発症率が上がるというデータがあります。睡眠時間が短いと風邪にかかりやすいのです。細菌やウイルスに対する免疫力は、睡眠中に保たれ、強化されるため寝不足が続くと免疫力が落ちてしまいます。免疫力を高め質の良い睡眠をとる方法なども実践してみてくださいね! ①食事は睡眠3時間前に済ませる。②寝る前にスマホ・パソコンを見ない。③ホットミルク、ハーブティー(カモミール、オレンジフラワーなど)、生姜湯など快眠効果が期待される飲み物を飲むのもよいです。

