

昨年は短い夏休みでしたが、今年は通常通り長い夏休みということもあり、ゆっくりできたのではないのでしょうか。しかし、休み中にコロナウイルスの感染拡大が広がってしまい、思うように出かけられず不自由だと感じた人も多いと思います。2学期もしっかりと感染症対策を引き続き行い、学校生活を元気に楽しく過ごしましょう。

コロナウイルス感染症が猛威をふるっています・・・

夏休み中に一気に感染者が増加したため、8月から緊急事態宣言が発令されているところです。

急激に感染者が増加した理由として、人の動きが増加していることや感染力の高い「デルタ株」の感染が増加していることが考えられます。以下に長野県にある諏訪中央病院の玉井道裕医師が作成した「新型コロナウイルス感染症をのりこえるための説明書（デルタ株編）」から抜粋した1部を載せますので、ご覧ください。一人一人の心掛けが、感染を防ぎ命を守ります。

今 どのような状況か ①

新型コロナウイルス感染症の国内発生動向
令和3年7月31日24時時点
7月31日の新規感染者数 4,657人
1週間前の新規感染者数 7日移動平均値 1,911人

今までの最大の波
緊急事態宣言
緊急事態宣言
緊急事態宣言

1月（年々増加） 5月（夏の引越） 8月（夏休み）

人が動けば、流行が始まります
さきに今回は、デルタ株が広がっています
今までの流行は、緊急事態宣言（11/2）がきっかけで、おとなの774にはなりません...

では どうするか ②

誰かを批判しても、悲しんでも誰も守ってはくれません

近づいてくるのは、コロナだけです

我が家は自分自分の身を守るしかありません

自分の身を守ることができます

大事なことはいつも同じ

元祖コロナとデルタ株の違い ⑤

	元祖コロナ	デルタ株（今、流行中）
基本再生産数 (R0)	1.4~3.5人	5~9人
感染性	弱	強
重症化リスク	入院 2.2倍 ICU 入室 3.8倍 死亡 2.3倍	入院/死亡の予防効果 93~96%
免疫逃避	① 重症化しにくくなる ② 発症しにくくなる ③ 感染しにくくなる	発症予防効果 64~88% 感染予防効果 64~79%

発症予防効果 64~88%
感染予防効果 64~79%

デルタは 別次元の感染しやすさ ⑥

家庭内感染が起こりやす
何人かは感染しなくても人もいた

ほぼ全員感染している
ケースが多い

昼時間のおしほりな
濃厚接触者になる
感染しない人もいた

昼時間のおしほりな
感染している人も出
感染しない人もいた

数分のコロナ

数分のコロナ

遅くともカフェに数分いても感染の危険はあります
今までの同じ気持ちで感染してしまいます
今までの以上に感染対策（特に換気とマスク）をお願いします

デルタは どうして 感染しやすいの？ ⑦

〈元祖コロナ〉
体内でのウイルス量が 1200倍

〈デルタ〉
体内で作られるウイルスが多いのが原因とされていますが、はつきりとは分かりません

空気感染しているかは、まだ分かりませんが、対策はしっかりしましょう!!

774は 完ぺきではない ⑩

〈774あり、マスクなし〉
感染しても軽症で済むことが多い

〈774あり、マスクあり〉
さすがに3密回避!!

デルタであつても感染対策は同じ!
そろそろお家に近づかなければ感染することはない!!

ブレイクスルー - 感染はなぜ起こる？ ⑪

① マスク外して、普通に生活し始めたが (5月アメリカ)

② デルタが流行 → 23カ国

同じくらいウイルス量!

デルタの環境、774より23人に感染させる可能性あり

あささの世界とこささの世界 ⑫

あささの世界 (朝の世界): 病院の中、マスク、手洗い、消毒、緊急事態宣言、見つけにくい

こささの世界 (夜の世界): 多くの人は普通に生活できる、医療現場というけど別に変わったことない、救急車が受け入れ先が見つけにくい

入院できず自宅で療養することになったS

<知っておきたいこと> (22)

苦しくなってきた 痛が悪化している
危険があります
SpO₂ 94%
以下!!

Dr. 病院や保健所に
TELLしましょう

苦しくない happy hypoxia
happy hypoxia
「ハッピーハイポキシア」と
おぼえやすい
苦しなくなると
痛が悪化している
危険があります 実はSpO₂ 88%!!

あがつくポイントは痛みではなく、
呼吸の回数が多くなるほど息苦しい感じが
本当はすぐに入院した方がいいますが
すぐできない時はうつぶせで
なるべく横になって下さい!!
うつぶせは病院でも行われています。

最後に

デルタ株はこれまでの新型コロナとは、
次元が違う感染力です

ウイルスは日に日に進化しています
では私達は どうぞしうが?

感染しない方法はみんな知っています
あとは、ど木だけしっかり行えるがどう
これまでの感染対策を変える必要はありません
変えなければいけないのは
1人1人の感染に対する心構えです

2021年8月9日 玉井 達哉

なるべくエビデンスに基づき資料が作成されていますが、玉井先生個人の見解も含まれています。状況は刻一刻と変わり、現時点での見解が今後とも正しいとは限りません。いろいろな情報がある中で、とても分かりやすく記載されていたため、ぜひ参考にさせていただければと思います。

感染症対策について

マスク・・・なるべく不織布のマスクを使用するよう、お願いします。ウレタンマスクや布マスクよりも感染症を防ぐ効果が高いためです。必ずではありません。

ワクチン・・・12歳以上が接種できるようになりました。現段階では副反応が出る場合があることから国では推奨していませんので、ご家庭の判断で接種してください。副反応による発熱やだるさ等での欠席は出席停止となりますので、ご安心ください。

引き続き、光中学校では感染症対策に努めていきます。手洗いうがい・消毒・マスク、3密をさける等自分たちができることを積極的に行っていきましょう。

※本校における感染症対策については、別途文書を発出しましたので、ご確認ください。

覚えておこう いざというときの コール&ブツシュ

もし 倒れている人を発見したら

その場でみなさんにできることがあります。『コール&ブツシュ』を素早く行い、救命の輪をつないでいきましょう。

コール 119番通報と AED要請

倒れている人の反応がなければ **コール**

やるべきことは?

- 大きな声で応援を呼ぶ
- 周りの人に119番通報をお願いする
- 近くにAEDがあれば持ってきてもらう

ブツシュ 胸骨圧迫

普段通りの呼吸をしていなかったら、胸を **ブツシュ**

「普段通りの呼吸」の確認方法は?

呼吸のために胸とお腹が上下に動いているかを確認します。上下に動いていないとき、判断に迷ったときはすぐに胸骨圧迫をはじめましょう。

どうやってやるの?

胸の真ん中に片方の手のひらの付け根を当て、その上にもう一方の手を重ねて組みます。体重が垂直にかかるよう両肘はまっすぐに。

胸骨圧迫のポイント

強 <	胸が約5cm (子どもの場合、胸の厚みの約3分の1) 沈み込むように
速 <	1分間に100~120回のテンポで
絶え間なく	なるべく中断しないように

ブツシュ AED

AEDの電源ボタンを **ブツシュ**

AEDってなにをするもの?

心臓がけいれんして血液を全身に送れなくなったときに使用する機械です。電気ショックによって心臓を正常な状態に戻します。

どうやって使うの?

電源を入れると操作説明のメッセージが流れるので、その通りに。電気ショックの必要があるかどうか機械が判断してくれます。

電気ショック後 または 電気ショックが不要だった場合

すぐに胸骨圧迫を再開します。AEDは2分ごとにショックが必要か自動的に判断するので、救急隊が到着するまでAEDと胸骨圧迫をくりかえしましょう。

スクールカウンセラー

明里春美先生 9月3日, 10日, 17日, 24日 (毎週金曜日)

※希望する方は、教頭・担任・養護教諭までお知らせください。予約をさせていただきます。保護者の方も相談できます。

※ひとりで悩まず、カウンセラーに話をしてみませんか? 心の整理をしながら乗り越える方法を一緒に考えましょう。

夏休みの間に 疾病・異常の治療・検査は 済みましたか?

治療・検査が済みましたら、保健室まで お知らせください。