

大切なものを守るために★うつらない・うつさない・広げない

デルタ株が世界中で猛威を振るっています。石川県でも置き換わりが進み、感染者の90%以上（8/12～18）がデルタ株となっています。デルタ株の感染力は従来株の2倍とされており、これまで以上の感染防止対策が必要です。

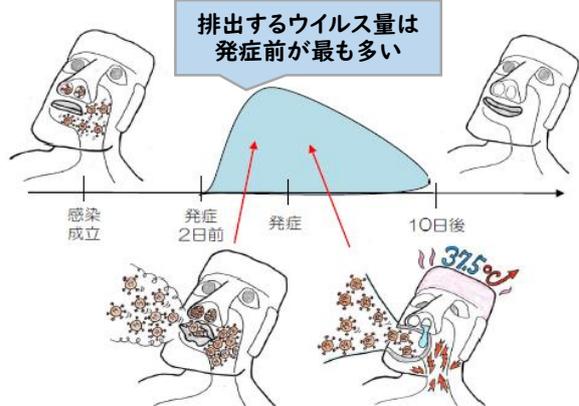
・・・基本的な感染対策をもう一度見直そう！・・・

マスクは常に着用する(不織布マスクがお勧め)

- 目的1 自分が持っている(かもしれない)ウイルスを周りの人にうつさないこと
- 目的2 周りの人が持っている(かもしれない)ウイルスを自分がもらわないこと

Q 自分もみんなもセキはしていないよ!なぜマスクが必要なの?

- A ①感染者の3人に1人は症状がなく、誰がウイルスを排出しているのかわかりません。
- ②しかも、排出するウイルス量は症状が出る前が最も多いのです。



だから・・・

セキがなくてもマスクが必要なのです!

感染者と接する人がマスクをすると、吸入するウイルス量が減少します。

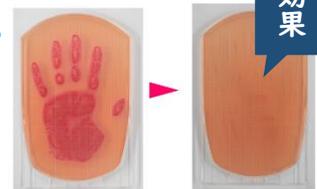
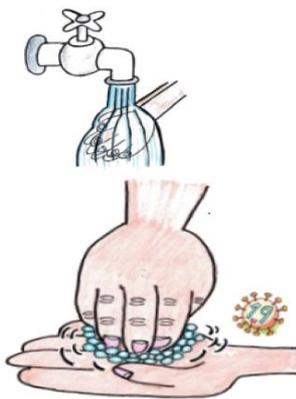
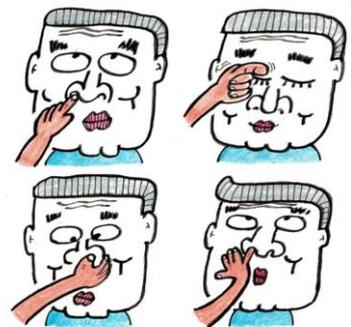
そして感染者がマスクをすると接した人のウイルス吸入量は、さらに減少します。

手洗い・手指消毒を徹底する

コロナウイルスは、目・鼻・口から侵入します。ウイルスが付着した手で、目・鼻・口を触った瞬間に、目・鼻・口の粘膜をとおして、コロナウイルスは体の中にドンドン侵入していきます。

特に、目・鼻・口にコロナウイルスを運ぶのは指先です。特に指先を意識して手をきれいにしましょう!

教室に入るとき、鼻をかんだとき、食事の前後、掃除の(前)後、トイレの(前)後、共有のものを触ったときが、手洗いのタイミングです。



ゼロ密を目指し、大声を避ける

密閉・・・**×**換気が悪い所 **×**狭い所

→ 冷房中でも
窓やドアを開けておきましょう。

密集・・・**×**大人数 **×**近距離

→ 人が集まる場所は避けましょう。

密接・・・**×**マスクなし **×**大声

→ しゃべるときはマスクをします。



大声を避ける・・・

大声での会話は、飛沫やマイクロ飛沫を大量に発生させる危険な行為です!

大声で話をしたり歌を歌ったりすると、マイクロ飛沫(1/100mm以下)といわれる細かい飛沫が発生し、20分くらい空中をただよい続けます。ウイルスを含んだマイクロ飛沫を吸い込むことで感染します。



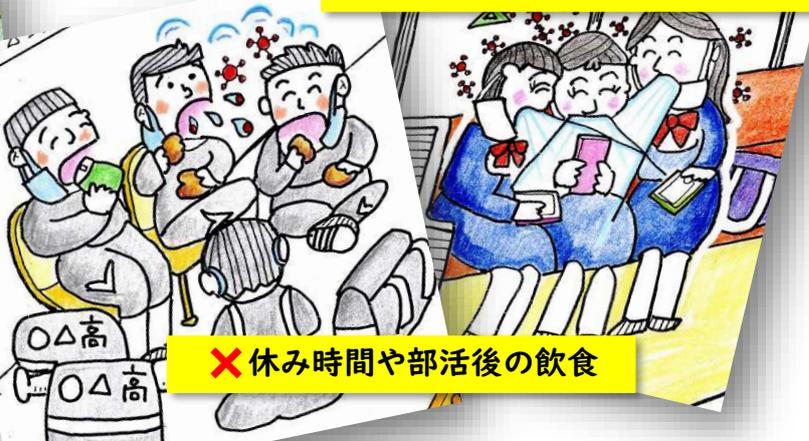
**密を避ける(目指すはゼロ密)ことで、
マイクロ飛沫が長期間空間を漂うことを防ぐことができます!**

休み時間や放課後、部活後も感染防止を意識する

×更衣室や部室でおしゃべり



×みんなでスマホをのぞき込む



×休み時間や部活後の飲食

登校前の健康観察を徹底する

健康観察をして、Classroomに回答した上で登校してください。

次の1・2の場合は、学校に連絡し登校を控えてください。**出席停止**となります。

- 1 **自分に**発熱や風邪症状がある
- 2 **家族に**発熱や風邪症状がある

*軽くても風邪症状が続く場合は、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談してください。相談する医療機関に迷う場合の相談窓口は以下の通りです。

石川県発熱者等受診・コロナワクチン副反応相談センター:0120-540-004(24時間対応)

*感染した場合、PCR検査を受ける前、ワクチン接種を受ける際は、学校に連絡してください。

石川県立志賀高等学校:0767-32-1166(土日・祝日、平日17時~7時40分留守応答電話による対応)