



石川県立鶴来高等学校
保健室
令和3年8月26日

これまでとは明らかにちがう。 新型コロナウイルス デルタ株 の感染力

変異ウイルス「デルタ株」による急激な感染拡大に襲われている日本。これまで重症化しにくいとされてきた比較的若い世代にも重い症状で入院する人が増え、病床がひっ迫しています。

デルタ株は これまでの新型コロナとは 次元の違う感染力です
ウイルスは 日に日に進化しています では 私達はどうでしょうか？
感染しない方法は みんな知っています あとは どれだけしっかり行えるかです
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 道裕

「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」 作成：諏訪中央病院 玉井道裕医師

●デルタ株でよくみられる症状

頭痛・喉の痛み・鼻水 （従来からの 発熱・乾いた咳・疲労感 も出ます。）



初めは鼻水だけの場合もあるようです。
鼻水だけでも注意が必要です。

※無症状の感染者もいます。誰もが感染している可能性があります。

●感染予防対策は今までどおり。でも、今まで以上に徹底を！

	方法・注意点
体調管理	体調不良時は登校を控え、自宅待機。
換気	教室の全ての窓を10cm以上常時開放。エアコン使用時も閉めないで！
食事	自席で、前向いて、黙食。友達と席をくっつけるのも禁止。間食禁止。
マスク	昼食時、体育や部活の運動時以外は外さない。外している間は話さない。 鼻と顎をしっかりと覆う。 熱中症の恐れがあり外す際は、他者と2m以上離れた場所で外す。
手洗い	登校後、トイレ後、食事の前後、鼻をかんだ後、共有物に触れた後などに行う。 石けんでの手洗いが基本。アルコール消毒は手洗いができないときだけ。
3密回避	マスクなしで集まるのは論外。

●各条件における飛沫数

- ・「飲食中の会話」→「通常会話」の2倍
- ・「大声での会話」→「通常会話」の9倍
- ・「大声での歌唱」→「通常会話」の11倍
- ・「飲食中の歌唱」→「通常会話」の14倍 ※カラオケ時のリスク
- ・「咳」→「通常会話」の33倍

マスクの着用がとても大切

飲食中の会話は危険

●マスクやフェイスシールドの効果

マスクの素材等により飛沫量に差があります。
不織布・布・ウレタンで比較すると、不織布が一番吐き出す飛沫と吸い込む飛沫の量が少なく、感染症予防効果が高いです。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	
		不織布 	布マスク 	ウレタン 			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

参考 [コロナウイルス飛沫感染に関する研究](#) (豊橋技術科学大学 Press Release)

●「若者は重症化しない」わけではない。軽症・中等症・重症の認識の違い



イラスト：米ジョージタウン大学内科助教 米国内科専門医 安川康介医師