

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。感染力の強い新型コロナウイルスデルタ株が、広がりを見せています。全国的に今までクラスターの発生がなかった百貨店や学習塾などでもクラスターが発生し、小学生、中学生など10代の感染者も増えています。人ごとではありません。気を引き締めて、今まで以上に感染症対策を行っていきましょう。

## 感染症対策、しっかりとできていますか？

### <デルタ株はどうして感染力が強いのか？>

#### 1 人の細胞へのくっつきやすさ

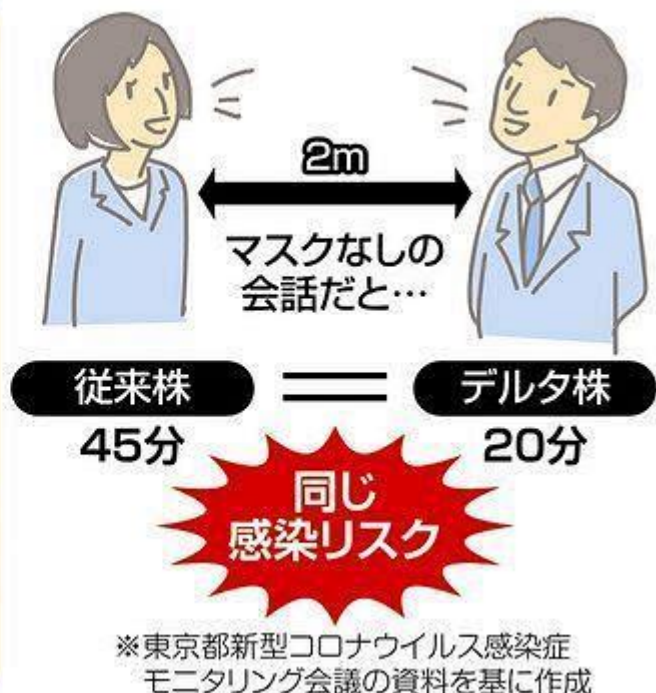
今までの株が「枯れ葉」だとすると、デルタ株は「ひっつき虫」。「ひっつき虫」とは、草むら歩きをしたときにつく、とげとげの実です。「枯れ葉」は手で払ったらすぐにとれますが、あのとげとげの実は1個ずつ取るのが大変ですよね。デルタ株もいったん肺などの細胞にくっつくとな離れにくいそうです。

#### 2 飛沫内の数の増加

デルタ株に感染した人が吐く息や咳、くしゃみなどで外に飛び出す飛沫に含まれるウイルスの数が多。中国の研究チームは、デルタ株に感染した人は、今までの株に感染した人に比べ平均1000倍多かったと報告しました。

### <どうやって予防したらいいの？>

ウイルスのくっつきやすさは変えられませんが、人がまわりに広げたり吸い込んだりするウイルスの数は減らせます。これまで以上に、人がまわりにいるところでのマスクの着用、こまめな換気、人との距離をとる、手洗い、消毒をしっかりとる、などの感染予防対策をすることが重要です。



# ★今までの予防策を続けよう！

## 1 マスクは、常時着用する

- ・登校する時、下校する時、授業中、休み時間、学校にいる時は、マスクはいつもつけましょう。マスクをはずすのは、給食の時だけにしましょう。体育の時や部活動の時ははずしてもかまいません。体調に合わせて考えて下さい。

## 2 朝、必ず検温し、登校時は手の消毒を行う

- ・37.5℃以上ある時や、微熱でもかぜ症状がある時は無理をせずに自宅で休んで下さい。

## 3 換気に気をつける

## 4 トイレを流すときは、フタをして流す

- ・ふたを開けたまま流すと流す勢いでウイルスが空中に舞い上がります。



## 5 ハンカチやタオルの貸し借りはしない

- ・毎日清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。

## 6 手を洗う時は、石けんをつけて 30 秒かけて洗う

- ・手を洗うときは、しっかり時間をかけてていねいに洗いましょう。特に指先、指と指の間、親指の付け根など忘れないように。



## 7 はみがきは、しゃべらずに、しぶきが飛び散らないようにする

- ・歩きながらみがく人、おしゃべりしながらみがく人をみかけます。それはやめましょう。



## 8 免疫力を高める

- ・十分な睡眠とバランスのとれた食事、適度な運動で、自分自身の免疫力を高めましょう。

## 9 3つの密を避ける（密閉・密集・密接）

# ★これからさらに気をつけてほしいこと……

## 1 マスクの着用について

- ・休み時間も必ずマスクをする。  
昼休みの後は、マスクをし、手指を消毒(手洗い)してから教室へ入る。(マスク・消毒タイム)

## 2 特別教室の出入りの時には、手指消毒をする

- ・音楽室、理科室、家庭室、技術室、美術室等、特別教室に入るとき、出るときは必ず手指消毒をする。共有の物を使った後も、手指消毒を忘れずに。石けんで手あらいもOK！

手にはウイルスがついているかもしれない、空気中にウイルスがただよっているかも

しれない。想像力を働かせて日々感染対策に取り組みましょう。

自分と大切な人を守るようになります。