

保健だより コロナ嚴重警戒号

令和3年8月
八尾高校 保健室

富山県の警戒レベルが8/16からステージ3に引き上げられ、
富山市には8/20からまん延防止等重点措置が適用されました。

浴びるウイルス量が増えると、 発症・重症化しやすくなります

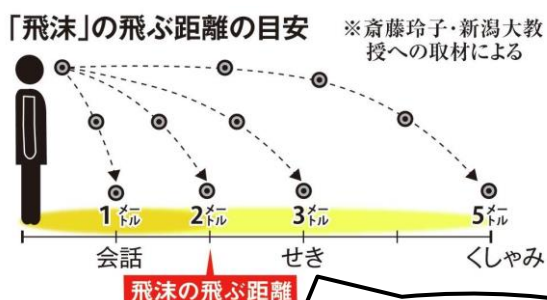
自分と周りを守るために、これまで以上の対策を！

複数の研究において、マスク着用等により曝露されるウイルス量を抑えることができれば、万が一感染してしまっても発症や重症化、発症期間の長期化を防げる可能性が示されています。

今猛威をふるっているデルタ株の感染力は通常のインフルエンザの倍以上といわれており、どれだけ気を付けていても、感染してしまう可能性があります。しかし、適切な対策でリスクは大幅に減らせます。万が一感染してしまったとしても、軽い症状で済み、まわりに広げないよう、日頃から感染症対策を徹底していきましょう。

マスク素材別の効果比較

スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果



対策方法	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	0% カット	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	0% カット	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

ウレタンや布マスクよりも不織布でできたマスクの飛沫を防ぐ効果が高い傾向があることがわかります。

マスクなしでは、会話するだけでも2つ前の席くらいまで飛沫が飛びます。

不織布マスクを着用しましょう！

◆引き続き、確実な感染予防対策をお願いします

- ・毎朝の検温と健康観察
- ・マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保
- ・こまめな手洗い・手指消毒、うがい、換気の励行
- ・十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心掛け、免疫力を高める。
- ・発熱や咳等の風邪症状がみられる時は、無理せず自宅で休養する。

ステージ2・3では、同居の家族に風邪症状がある場合も、自宅で休養をお願いします。

