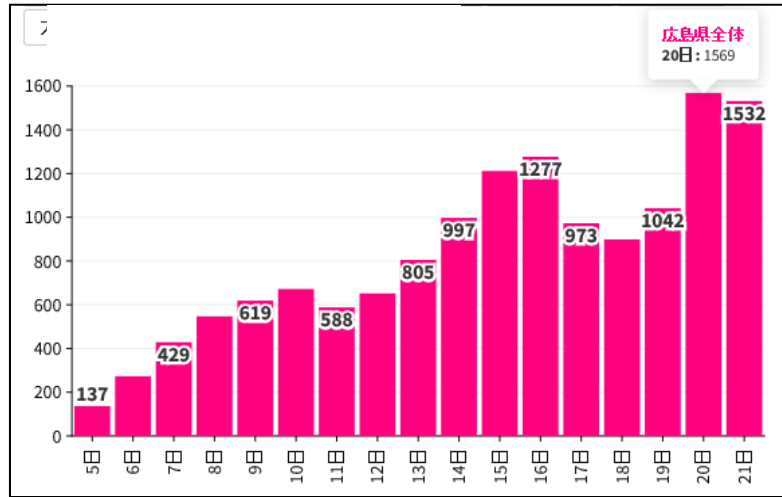


# ほけんだより

1月号  
尾道市立高西中学校  
令和4年1月24日

## 広島県の直近の新規感染確認者数の推移



新型コロナはオミクロン株へ急激に置き換わり、県内全域で感染が拡大しています。

主な症状は発熱、のどの痛み、咳、鼻水など上気道の症状が多く、味覚・嗅覚の異常や肺炎はデルタ株に比べて少ないようです。

症状をみると風邪と新型コロナウイルス感染症の区別がつかえません。何らかの風邪症状がある場合には、自分で「ただの風邪だ。」と

判断せず、医療機関を受診し、安静にして過ごしましょう。

## 尾道市感染者数の推移



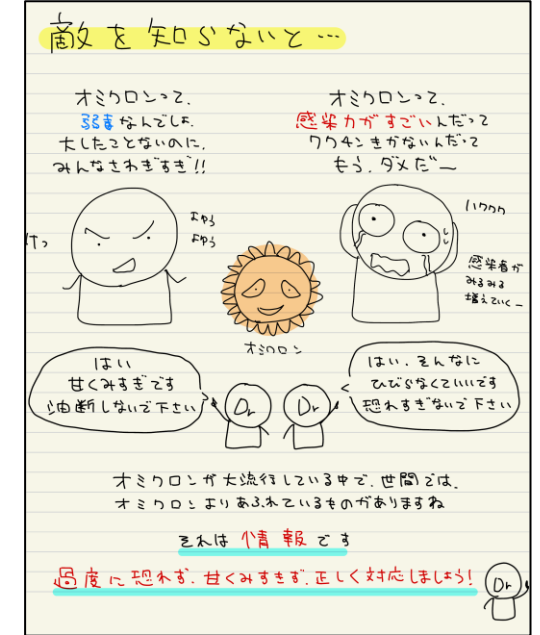
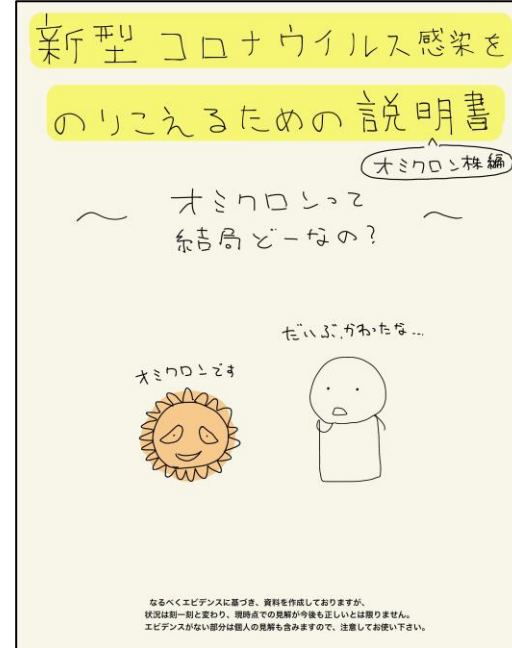
尾道市内でも感染者は急増しています。デルタ株が流行し、緊急事態宣言が出ていた8月は1か月で264人の感染者が出ましたが、この1月は3週間ですでに259人が感染しています。

自分の周囲の状況をよく見て、人混みへは行かず、外出を控え、感染対策を徹底させましょう。こまめな換気・手洗い、マスクの着用が本当にきちんとできているか見直しましょう。

マスクの効果はやはり、①不織布 >②布 >③ウレタン の順に下がるそうです。

## 「新型コロナウイルス感染症を乗り越えるためのオミクロン説明書」

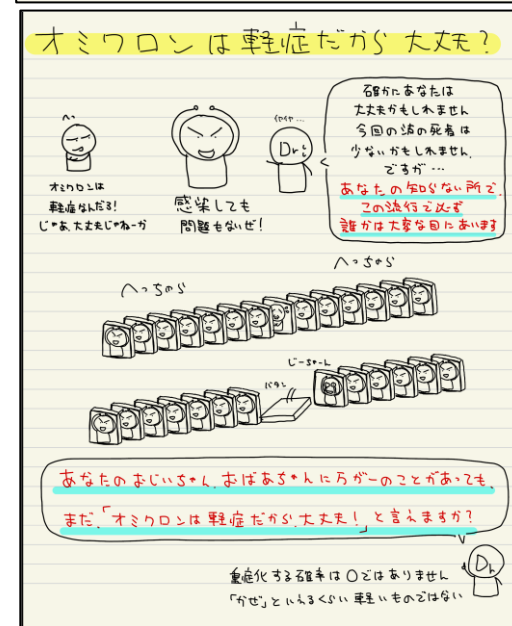
先日、諏訪中央病院 玉井道裕先生のニュースが流れていたことを校長先生から教えていただきました。早速調べてみると、かわいいイラストとともに描かれた新型コロナウイルスの解説が先生の勤務する病院のホームページ <http://www.suwachuo.jp/> で公開されていました。玉井先生が作った説明書が「わかりやすい」と SNS で話題になっているそうです。とてもわかりやすいお話ですので、いくつかのページを紹介したいと思います。



24ページあり、全てを紹介することができませんが、校内へ掲示しますのでぜひ読んでください。

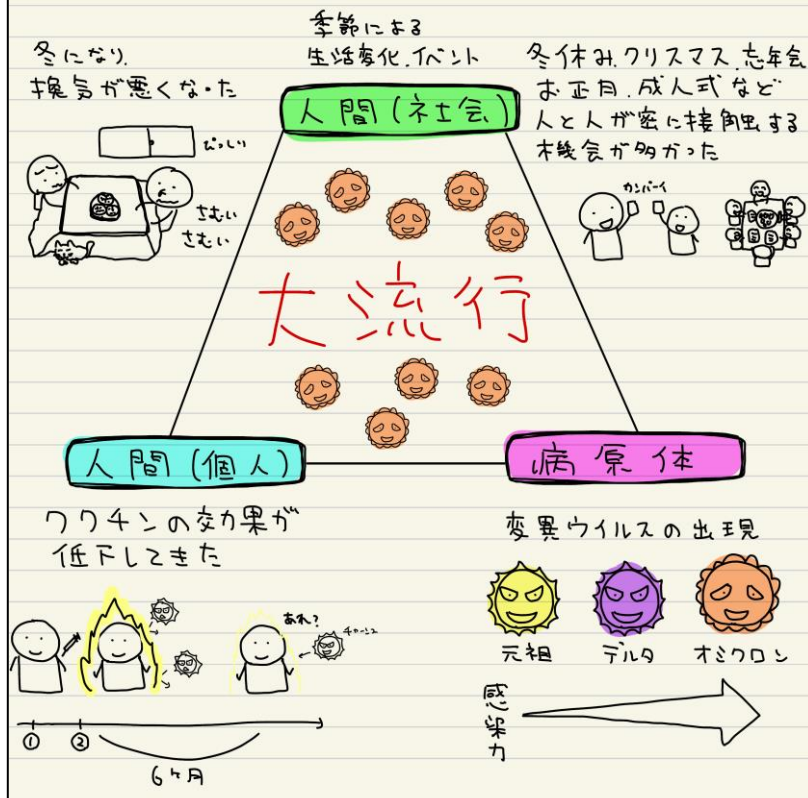
玉井先生は最後にこう書かれています。

第5波が終わって、ゆるんだ心のすき間にするとオミクロンが入ってきました。パンデミックの中で最も恐ろしいことは何でしょうか？ ウイルスが変異することでしょうか？ ワクチンや治療薬がないことでしょうか？ 個人的には情報がないことだと思っています。情報が無いと恐怖が倍増されていきます。正しい情報という「心の盾」でオミクロンに心まで侵されないように、第6波を乗り越えましょう！

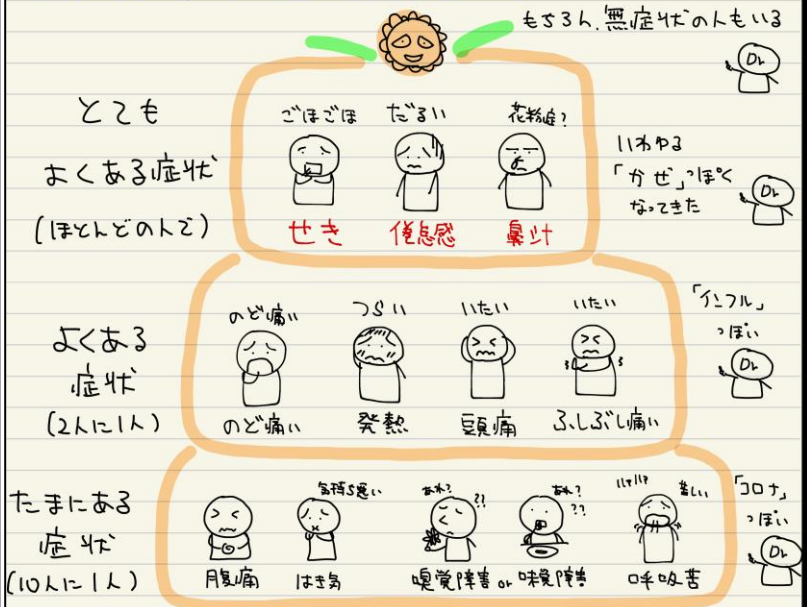


# どうしてこうなった?

流行(流行)が生まれる3つの要素



# オミクロンの症状



症状	オミクロン株感染者	頻度	症状の持続期間
咳	83%	4日	
鼻水・鼻詰まり	78%	4日	
だるさ	74%	4日	
のどの痛み	72%	3日	
頭痛	68%	2日	
筋肉痛	58%	2.5日	
発熱	54%	2日	
くしゃみ	43%	3日	
嗅覚異常	12%	2日	
食欲低下	33%	3日	
呼吸苦	12%	2日	
味覚異常	23%	2.5日	
腹痛	6%	2日	
上記の症状のうちいずれか	99%	6日	

図6 オミクロン株陽性者の症状  
沖縄県において2022年1月1日までに診断した50人について、保健所の疫学調査に基づき集計  
発熱 (37.5℃以上) 50%  
喉痛 58%  
全身倦怠感 54%  
頭痛 68%  
鼻水・鼻詰 58%  
関節痛 52%  
咳 83%  
だるさ 74%  
味覚・嗅覚障害 23%  
呼吸苦 12%  
腹痛 6%

# この時期に「かぜ」をひいた in 流行地

→ コロナにかかったと思って下さい (オミクロン)

かぜ症状  
せき、のど痛い、鼻汁、微熱、倦怠感 (37.5~38.0℃)  
ごぼごぼ、のど痛い、花粉症?、熱っぽい、だるい

オミクロン、ライウイルス、他のコロナ (Pfi, RS etc)

どこのウイルスでも症状はほぼ同じ

かぜなのか? コロナなのか?  
症状だけでは見分けるのはムリ

見分けるためには検査するしかありません

「いつものかぜ」としてそのまま仕事や生活を続けると、クラスターの原因になってしまう可能性があります

えー、いつものかぜだと考えたのに、これが「コロナ」どころかー!? と、いふ人続出

# ワフチのイメージ

コロナに感染することは車と比べると事故です

どんなに気を付けていても、事故(感染)は起こります

ワフチはシートベルトみたいなものです  
事故(感染)にあっても、大けがは防げます  
ワフチ3回目はエアバックみたいなものです  
せしに一本をきってこえます

病原性が下がったというのは、車のスピードが100km/hrから50km/hrに下がったおなじものです  
スピードが下がって、大けがのリスクは減りましたが、打まどろきが悪いと、命に関わります  
後遺症が残る人もいます

治療薬は色々ありますが、事故(感染)にあわないのが一番です