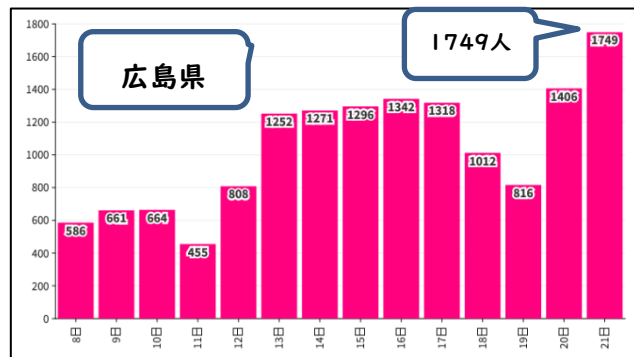


ほけんだより

7月号
尾道市立高西中学校
令和4年7月21日

新型コロナの流行状況を心配しながら夏休みを迎えるのは、今年で3回目ですね。休みを前にして全国的に感染者が急増しています。3密の回避、会話時のマスク、手洗いこの3つの対策を単独で行うのではなく、重ねることで予防効果をアップさせましょう。自分の行動が自分や周りの人の健康状態にどう影響（良い影響、悪い影響）を及ぼすことになるのか、想像しながら生活できる人になってほしいと思います。

感染者急増、オミクロン株 BA-5 への置きかわり



広島県の新型コロナ感染者数は7月に入って急増し、第6波と同じくらいの感染者数に近づきつつあります。尾道市でも同様に、感染者が増加しています。調査では全体の3割近くがオミクロン株BA-5へ置き換わっていますが、今後さらに急速に置き換わるということです。

BA-5はBA-2よりさらに感染力が強いと言われています。ですから、今まで以上に感染対策を徹底させることが大切です。特に、家庭内でも換気に努め、家族間でも体調が悪い人がいるときはマスクを着けるよう心がけましょう。



※感染者数は中郷新聞まとめ

右のライドは7月19日の湯崎広島県知事の会見時のものです。会見の様子を県HPの動画で見ることができます。広島県の感染状況、私たち県民一人一人が気をつけるべきことについて確認してみましょう。情報を正しくキャッチして、正しく対策をとって予防しましょう。

県民の皆様へのお願い ①

<p>感染しない</p> <p>◆ 基本的な感染防止対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスク ・手洗い ・十分な換気（※） ・三密は一つでも避ける <p>重ね合わせて取り組む</p> <p>※ 密閉・密集・密着等では、エアコン使用時、マスクをしていても換気を</p>	<p>感染させない</p> <p>◆ PCRセンター・薬局での検査</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染に不安がある方は、早めに検査 ・高齢者と会う予定のある方は、抗原定性検査を実施する薬局も活用を <p>◆ 速やかな受診</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発熱など症状があれば、外出を控えて医療機関に電話のうえ受診を 	<p>重症化を防ぐ</p> <p>◆ ワクチン（3回目・4回目）の速やかな接種</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染による重症化や後遺症から自分を守る
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

県民の皆様へのお願い ②

<p>熱中症予防</p> <p>◆ 屋内の温度調節と十分な換気</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭や事業所ではエアコンなどで室温を調節し、暑さを避ける ・定期的にしつかり換気を行い、感染を防ぐ <p>◆ 屋外でのマスク着脱・水分補給</p> <ul style="list-style-type: none"> ・密な場面ではマスクを着用し、人との距離がとれる状況ではマスクを外す ・こまめな水分補給により体調管理を 	<p>感染対策</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

医療を守り、安心な暮らしと社会経済活動とを両立させるため
お一人お一人のワクチン・感染対策の取組をお願いします

新しい生活様式と熱中症予防

新しい生活様式	熱中症リスクとの関係	熱中症リスク
換気	高温の外気が入ってくると、室温上昇	↑
マスク着用	水分補給がしづらくなる	↑
外出自粛	暑熱順化が進まない 高齢者の孤立化 暑さに曝される機会も減少	↑ ↓
検温 体調管理	熱中症の症状も確認 体調不良時に無理をしない	↓

熱中症
環境保健マニュアル2022
環境省
より

暑い時期にも安全に「新しい生活様式」を実践するために、それぞれの感染予防対策が熱中症リスクに与える影響を考慮する必要があります。例えば、換気やマスク着用は熱中症リスクを高める可能性がある一方、日々の検温・体調管理等は熱中症リスクの低減にも役立つことがあります。

感染症対策と熱中症対策を両立するポイント

【マスク】

・体調に応じて、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクを外しましょう。

《マスク着用時は》

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。
- ・気温・湿度が高い時は特に熱中症に注意しましょう。

【換気】

- ・換気を適切に行い、室温が上がり過ぎないようにエアコンで調節しましょう。換気による高温の外気の流入で室温が上がらないよう、状況に応じて設定温度を下げることも必要です。
- ※一般的な家庭用エアコンは換気を行っていません。

【体調管理】

- ・暑さに備えた体づくりと毎日の検温・体調チェックをしましょう。