



警戒を緩めず  
検温・手洗い・  
マスク・3密回避

# 木もれび

2022.1.18 発行 NO.12  
弘前中央高校 保健室  
お家の方と確認してください。

## 一人一人の行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります！

全国的に新型コロナウイルスの変異株、「オミクロン株」による感染者が、今までない勢いで爆発的に増え続け、本県もまた若年層を中心に感染者が急拡大し厳しい局面を迎えています。中央生の皆さんは、これまで通り、お互いの感染リスク低減のため、マスクの着用や手洗い、個食・黙食などに協力し合って、感染対策を続けましょう。

不安がつのる今こそ原点に立ち返り、予防意識を高めてこの難局を乗り越えて行こう！

11月下旬に南アフリカで確認され1カ月で世界に広がった

## オミクロン株の特徴



感染力が強く、潜伏期間が短いため、  
感染のスピードが速く、急拡大しやすい

■オミクロン株のウイルス表面のスパイク蛋白は細胞表面の ACE2(ヒトの受容体)への親和性が高く、細胞に侵入しやすい。

■潜伏期間⇒3日程度と短い。

■症状⇒無症状の場合や、発熱、咳、鼻水、鼻詰まり、のどの痛み、頭痛、だるさ等、風邪症状が中心。

だから

■毎朝の健康観察で風邪症状や平時の体調と異なる症状がある場合は登校を控えること。(出席停止) 不織布マスク推奨

■基本的な感染対策を徹底すること。  
マスク着用・手洗い・換気・3密を避ける

■不要不急の外出を避ける。

■十分な睡眠・バランスのよい食事で体の免疫力を保つ。



## 発熱や風邪症状、新型コロナウイルス感染症が疑われる症状がある場合は受診を！

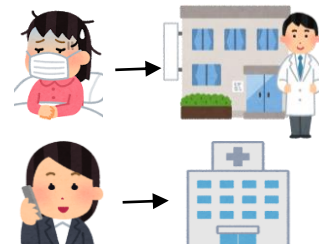
発熱や風邪症状、平時と異なる軽微な症状(咳、鼻水、鼻詰まり、のどの痛み、頭痛、だるさ等)がある場合や、息苦しさ、強い倦怠感、味・臭いがわかりにくい等、新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合は、登校せず、医療機関に相談してください。すべての症状が消失するまで療養しましょう。

①まずはかかりつけ医など身近な医療機関に相談してください。かかりつけ医が診療・検査対応可能な県指定の「診療・検査医療機関」であればそのまま受診し、対応していない場合は「診療・検査医療機関」を紹介していただいでください。

②かかりつけ医がないなど、相談先が分からない場合は、24時間対応の県コールセンター(Tel0120-123-801)に連絡し紹介していただいでください。

※発熱など症状がある場合の受診方法等の相談も受け付けています。

③このことについては、学校にもすぐに連絡してください。



## 厳しい局面を乗り越えるために！ 正しい換気を徹底しよう！

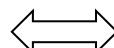
外気を取り込む自然換気  
の重要性

### 【空気の検査結果から】

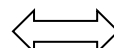
1月14日に学校薬剤師による教室の空気検査を実施した結果、二酸化炭素濃度の数値は1,200ppm以下で基準値を満たしていました。しかし、教室の(外に面した)窓が閉められ、感染対策としては不十分とのアドバイスを受けました。

教室の空気は二酸化炭素や細菌、ウイルス等が漂い、体に入り込みやすく感染拡大のリスクが高まります。教室に外気の流れをつくり、汚れた空気を外に出して感染リスクを低減させましょう。

- 教室の窓(外に面した)前方、後方の2か所を常時2cm程度開ける。(寒い場合は防寒具の着用を)
- 廊下に面した欄間を常時全開放する。
- 廊下の窓を常時2cm程度開ける。



常時



教室や廊下の汚れた空気を外に出し、きれいな外気を入れましょう。

カーテンで遮らないことがポイント！

