

Higashi's Health



令和2年12月22日
春日井東高校（保健室）

今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないことがたくさんあったと思います。みなさんには日々頑張ってもらっていますが、感染拡大は止まりません。年末年始はいつもなら楽しいイベントが控えていますが、今年はいよいよ一層、感染防止を心がけた行動をしましょう。



一人ひとりの行動が誰かの命を助けることにつながります。

Q 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのはどんな人ですか。

A 新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち**重症化しやすいのは、高齢者と基礎疾患のある方**です。
重症化のリスクとなる基礎疾患には、**慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満**があります。
また、妊婦や喫煙歴なども、重症化しやすいかは明らかでないものの、注意が必要とされています。

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例（無症状を含む）のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。

重症化のリスクとなる基礎疾患

慢性腎臓病
慢性閉塞性肺疾患（COPD）
糖尿病
高血圧
心血管疾患
肥満（BMI 30以上）

※妊婦、喫煙歴なども重症化しやすいかは明らかでないが注意が必要。

出典：京都大学西浦教授提供データ及び新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第3版に基づき厚生労働省に

Q 新型コロナウイルス感染症を拡げないためには、どのような場面に注意する必要がありますか。

裏面を見てください。クラスにも掲示がしてありますが、感染拡大が収まるまでは5つの場面に気を付けて行動しましょう。

◆◆◆ 知っているようで知らない体温のこと…平熱が36度以下だと「低体温」 ◆◆◆

普段の体温（平熱）が36度以下の「低体温」の人が増えていると言われていています。健康観察をチェックしていても35度台や34度台の人もあります。



改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。



運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日を動かして筋肉量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

感染リスクが高まる「5つの場面」 (児童生徒版)

場面① 季節の行事への参加

- クリスマスや年末年始などの季節のイベントでは、気分が高揚し、感染予防への注意力が低下することがあります。

対策例

- ・ 主催者のいないイベントへの参加は控えます。
- ・ 主催者がいるイベントでも参加については、家庭でよく相談します。
※主催者がいるイベント：必要な感染対策がとられている。
- ・ 友人同士でイベントを楽しむときも、マスクの着用など基本的な感染対策を行います。

場面② 友人との飲食等

- 学校での昼食を始め、食事中はマスクを外すため、感染のリスクが高まります。
- 長時間や大人数、例えば5人以上の飲食では感染リスクが高まります。
- カラオケなどでの感染事例が報告されています。

対策例

- ・ 向かい合っでの飲食は避けます。
- ・ 食事中は会話を控えます。
- ・ 食事が終わったら、速やかにマスクを着用します。
- ・ 飲食は、少人数、短時間で済ませます。
- ・ 複数の人と交流するカラオケは控えます。カラオケでは大きな声を発することになるので、施設のガイドラインを遵守し、感染対策を徹底します。

場面③ マスクなしでの会話

- マスクの着用により、感染者と接する人のウイルス吸入量が減少することがわかっています。(布マスクを感染者が着用した場合に60-80%減少し、感染者と接する人が着用した場合に20-40%減少。)

出典：「(2020年10月時点)新型コロナウイルス感染症の“いま”についての10の知識」(厚生労働省)

場面④ 狭い空間での共同生活

- 寮での集団感染の報告があります。
- 密閉された狭い空間は、感染リスクを高めます。

対策例

- ・ 寒い環境でも換気を実施します。(室温が下がらない範囲で窓を少し開け、扇風機等を利用し、内部の空気を押し出します)
- ・ 室内の湿度を上げます。(加湿器がない場合は濡れタオルを干したり、バケツに水を入れて設置したりします。)

場面⑤ 部活動

- 部活動での感染事例が報告されています。

対策例

- ・ 発熱などのかぜ症状があるときは、部活動に参加しません。
- ・ 人と身体的距離が近い時は、大声を発しません。
- ・ 部室等での会話など活動時以外の場面でも注意を払います。