



急速な新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、1月14日から2月7日まで愛知県に緊急事態宣言が発出されました。今まで普通にやれていたことがまたできなくなったり、制限されてしまったりして「しんどいな、辛いな」と思うこともあると思います。そんな時は、ひとりで抱え込まずに、お友達や、周りにいるあなたが信頼できる大人の人に話を聞いてもらいましょう。

## ～基本的な感染対策をしっかりとやっていきましょう～

### 必ずマスクの着用

会話をするとき、身体的距離が十分とれない時（授業中や集会など）は必ずマスクを着用しましょう。

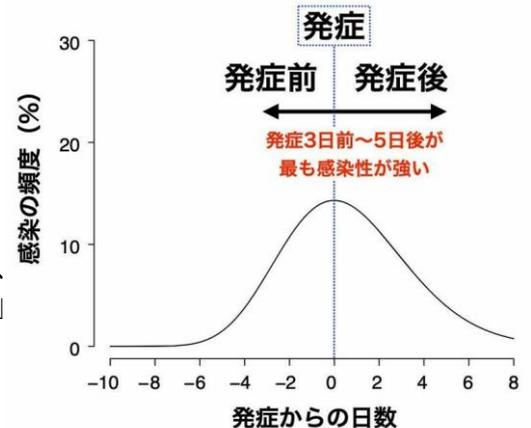


東京大学医科学研究所の河岡先生らの本物の新型コロナウイルスを用いた研究では、ウイルスを排出する側、浴びる側のマネキンにそれぞれマスクを着けたときに、どれくらい浴びる側のウイルス量が減るのかについて検討されています。

この研究によると、ウイルスを排出する側、浴びる側のいずれかがマスクを装着することでウイルス量が半減するだけでなく、両方ともがマスクを着けることで（サージカルマスクの場合）ウイルス量を70%減らしたとのことです。

（自己健康観察表12月にも載せました）

【ウイルスを排出する側、浴びる側にサージカルマスクを着けた場合の効果を検証した研究結果】 (<https://doi.org/10.1128/mSphere.00637-20>)



右の図を見てください。

このように新型コロナウイルス感染症は、インフルエンザなどのウイルス感染症とは異なり、発症前にも感染性が強いことが特徴です。最も感染性が強いのは発症の3日前～5日後くらいと言われており、無症状の時期にも感染が起こり得ることになります。しかし、症状がない時点では「誰が感染しているのか・感染していないのか」を見極めることは困難です。

→**症状がなくても全員がマスクを着用する！！**

新型コロナの発症前後の感染性 (<https://doi.org/10.1038/s41591-020-0869-5> より作成)

### 昼食時は自席で会話をしない

**会話しながらの飲食は新型コロナウイルス感染の最もリスクの高い場面です。**飛沫が飛ばないように、前を向いて静かに食べてください。学校で感染者が出た場合、保健所から学校での行動（マスクの着用・会話・対面での接触の有無）を聞かれます。濃厚接触者と判断された場合、感染した人と接触した後14日間は、症状がなくても不要不急の外出を控えるよう指示があります。

### こまめな手洗い・うがい・水分補給

病気を引き起こす感染症の多くは「手」を介してウイルス・菌が体内に侵入し発症するといわれています。特にトイレ後・食事の前・外出後は、必ず手を洗いましょう。難しいときは、**手指消毒でもOK。**

乾燥すると喉の粘膜の働きが低下し、ウイルスを排出する力が落ちてしまいます。乾燥させないためにも、放課毎の水分補給を心がけましょう。冷たい飲み物だと体温が低下し免疫力が下がる場合があるため、常温や温かい飲み物がおすすです。

毎日、寒い中、換気を頑張ってくれてありがとう！！！！

# その“しんどい”もしかして**空気**のせい？



<b>1</b> 二酸化炭素が たまるから  みんなの吐く息で 二酸化炭素の量が どんどんアップ。体の 不調につながります	<b>2</b> ウイルスが たまるから  空気をただよう 細菌やウイルスが体 に入り込むリスクが 高まります	<b>3</b> ホコリや ダニ・カビが 増えるから  アレルギーの原因 になります。知らな い間に吸い込んでし まっているかも…
---	---	--

みんなで協力して  
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

常時、教室の換気を行っています。場所によってはとても寒い席があると思います。ジャージの着用も認められています。インナー（保温効果のあるもの、タイツやレギンスなど）やカイロなどを上手に使用して、防寒対策をしっかりと行なって登校してください。

## 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

**受**

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！

