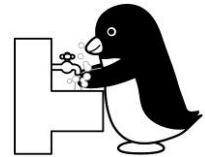


緊急事態宣言発令中！！

# ほけんだより

R3.N0.2



令和3年4月28日

桐ヶ丘高校保健室

変異していく新型コロナウイルスに負けない！ 予防しよう！

新型コロナウイルス変異株とは？ 従来のウイルスとどう違う？



Q 変異株ってなに？

A 一般的にウイルスは生物の中で増殖・流行していく過程で、遺伝子情報（設計図）を少しずつ変化させていく。この変異したウイルスを変異株という。新型コロナウイルスの場合、約 2 週間で遺伝子情報の1カ所を変化させていくと言われている。

Q 変異株の何が問題なの？

A 変異によりウイルスが「感染力増加」「重症化」「ワクチンが効きにくくなる」可能性がある場合に問題になる。このような問題となる新型コロナウイルスの変異株は、世界各地で報告されている。日本でも変異株の感染者が増加傾向あり、注意が必要とされている。

Q 国内の変異株の状況は？

A いくつか報告されているが、現在、大阪、兵庫で感染拡大しているものの大半が変異株の N501Y。感染拡大が抑えられず、医療をひっ迫している。東京でも N501Y が増加傾向にある。この変異株はどの年齢でも感染しやすいため、東京、大阪、兵庫、京都に緊急事態宣言が発令された。この変異株の重症化については、明らかにはなっていないが、感染者が増えれば、重傷者も増え、医療がひっ迫し、若い人であっても重症化する可能性がある。

Q 症状は？

A 従来株と大きな変化はない。発熱や頭痛、喉の痛み、咳が1週間前後続く。強いだるさや味覚障害を訴える患者が多い。

今できる最善の予防方法 ～1年前の気持ちに立ち戻り、気をひきしめよう～

○不要・不急の外出を控え、感染防止につとめる

○同居以外の家族とはマスク無しで会話をしない

○同居以外の家族とは食事、お茶を一緒にしない

○石けんでよく手を洗う（帰宅時の洗顔も効果的）

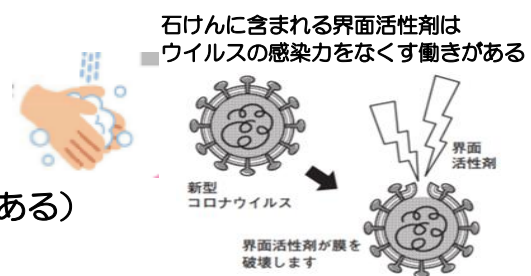
○毎朝熱をはかる（無自覚でも発熱していることがある）

○三密をさける（ ×密閉 ×密接 ×密集 ）

→特にリスクの高い5つの場面【①飲酒を伴う懇親会等②大人数や長時間に及ぶ飲食③マスクなしでの会話④狭い空間での共同生活⑤居場所の切り替わり】で感染が起きやすい。注意が必要！

○十分な睡眠、3食しっかり食べる、適度に体を動かす

→過度な心配はせずに、生活リズムをととのえて、免疫力を高めましょう！

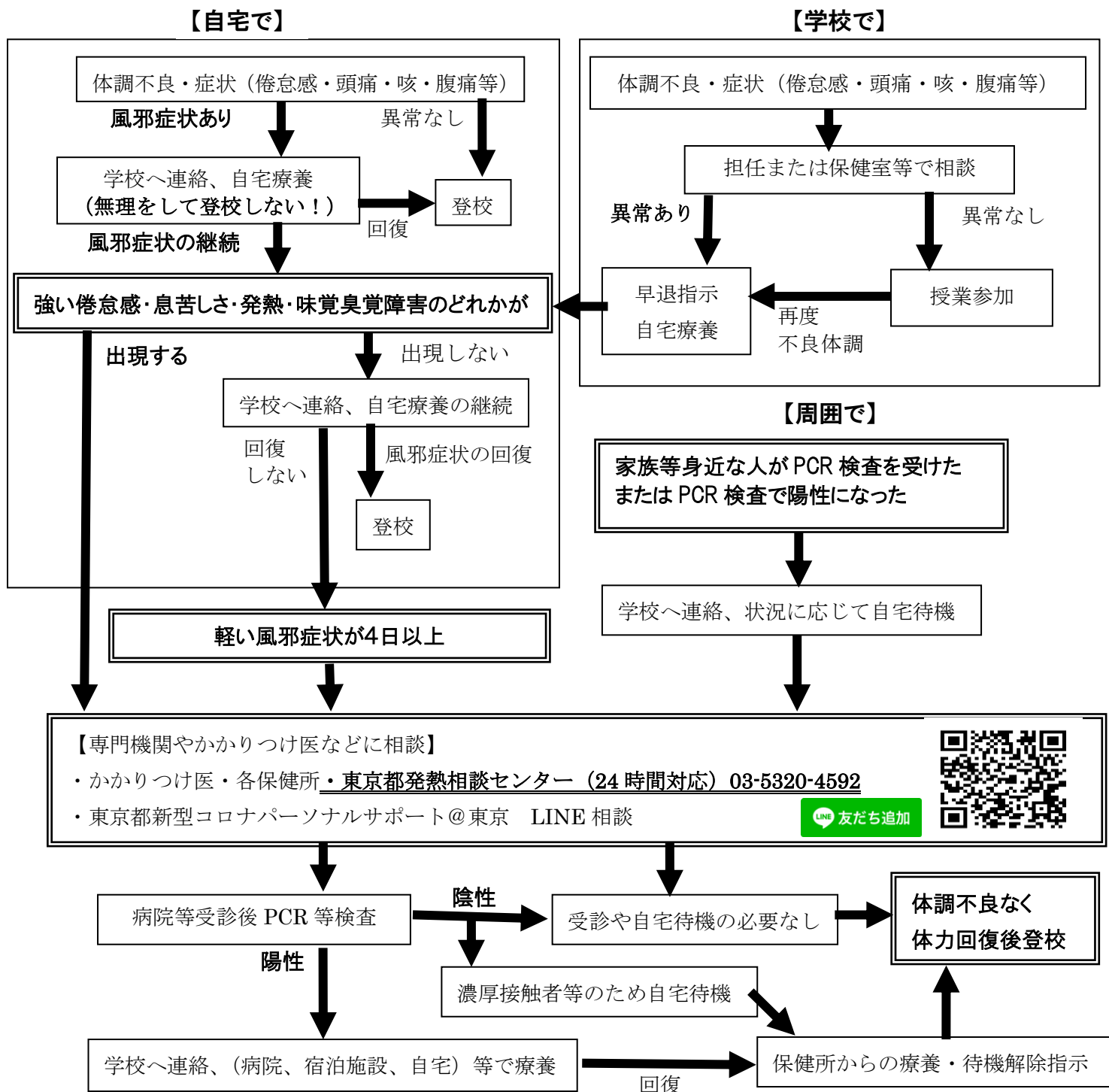


もし、自宅で休んでいても体調不良が続く場合は、かかりつけ医や発熱相談センターに相談しましょう。（裏面参照）一人一人が「感染しない」、「感染させない」ように、しっかりと自覚して生活や行動をしましょう。

「自分が元気で学校に居られるように。友達が元気で学校に居られるように。」

# 新型コロナウイルス感染拡大時の対応について 2021.1.18 改訂

## 新型コロナウイルス感染症に関する体調不良時のフローチャート



※もしも新型コロナウイルス感染症も含め、インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイルス）など、「学校感染症」にかかったら・・・

### 『登校許可証』の提出が必要です！！

- ① 新型コロナウイルスやインフルエンザ等の学校感染症と診断されたら、担任の先生に連絡する。  
(いつから登校して良いか必ず医師等に確認する。新型コロナウイルス感染症は、保健所の証明書も提出する)
- ② 桐ヶ丘高校のKSL(桐ヶ丘スクールライフ)のP111を切り取り、医療機関より必要事項を記入・押印してもらう。(新型コロナウイルス感染症の場合は、状況に応じて保護者が記入)  
※出席停止後、初めて登校するときに持参してください。★KSLの111ページにあります。