


## 野津田高校相談室だより

スクールカウンセラー

菅野由里子



みなさん、こんにちは！2学期が始まりました。新型コロナウイルスが世界に蔓延して2度目の夏休みでしたがみなさんはどう過ごしましたか？開催が危ぶまれていたオリンピックとパラリンピックも無観客という異例の形で開催されました。始まるとこれがとても楽しく、家でテレビにかじりついていました。コロナで暗い気分の中、選手たちの活躍に明るい気持ちになれたのは良かった！(^\_^)！特にスケートボードはみなさんのような10代が頑張っていて感動しました。車いすバスケットや車いすラグビーも迫力ありましたね。秋は世界各地で芸術やスポーツが行われますが、規模が縮小したとしても楽しく見られたらいいですね(^▽^)/



さて、猛威を振るっているコロナの変異株ですが、これはみなさんのような若い人も重症化しています。後遺症で苦しんでいる人もたくさんいます。本当に恐ろしいです。現在は有効な治療薬は無く、罹患・重症化を防ぐにはワクチンしかありません。しかし10代のみなさんはまだ打てない人もいるでしょう。ではどうしたらよいか？

①マスクをしよう→昨年より今年はみんなマスクをしていてスゴイ！さらに進めて不織布マスク（使い捨て紙マスク）にしましょう！カッコいいけどウレタンマスクはあまり効果がないと言われています。わたしも布マスクが好きでしたが、今は不織布にしています。また、あごマスク、鼻出しマスクもしてないのと同じです。

②近い距離でしゃべらないようにしよう→ご存知のようにコロナウイルスは唾や唾液から感染します。近い距離、大声で叫ぶのは危険です。また飲み物の回し飲みや「ひと口ちょうだい！」も絶対に止めましょう。

ひとりひとりの感染しない意識がとても大事になってきます。メンドクサイかもしれないけれど守ってくださいな☆

《2学期のSC勤務予定日》

9月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)  
 10月5日(火)、12日(火)、26日(火)  
 11月2日(火)、9日(火)、16日(火)、30日(火)  
 12月14日(火)、21日(火)



保健相談室は、保健室の隣にあります。毎週火曜日に開室しています。

新型コロナウイルスに関する心の相談窓口

★自治体の窓口「こころの健康相談統一ダイヤル」(自治体によって相談時間が異なる。0570-064-556)

★厚生労働省の「心の相談」チャット形式  
<https://lifelinksns.net/>

平日午後6~9時半、土日祝日午後2~9時半

★東京メンタルヘルス・スクエアの SNS 相談窓口「こころのほっとチャット」[LINE](#)、[Twitter](#)、[Facebook](#) のアカウント@kokorohotchat

毎日午後0~4時、午後5~9時

★チャイルドライン支援センター「チャイルドライン」(18歳まで)  
 0120-99-7777 毎日午後4~9時

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

| 対策方法 | なし      | マスク  |      |                     | フェイスシールド             | マウスシールド                        |                   |
|------|---------|------|------|---------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------|
|      |         |      |      |                     |                      |                                |                   |
|      |         | 不織布  | 布マスク | ウレタン                |                      |                                |                   |
|      | 吐き出し飛沫量 | 100% | 20%  | 18-34%              | 50% <sup>*2</sup>    | 80%                            | 90% <sup>*2</sup> |
|      | 吸い込み飛沫量 | 100% | 30%  | 55-65 <sup>*2</sup> | 60-70% <sup>*2</sup> | 小さな飛沫に対しては効果なし<br>(エアロゾルは防げない) |                   |

\*2 豊橋技術科学大学による実験値

フェイスシールドはマスクと併用で使いましょう  
 マウスシールドはほぼ効果がないようです。  
 マスクも種類によって効果が違います。