

心がけよう 換気、マスク着用、フィジカルディスタンス、手洗い！

日本で最初に新型コロナウイルス感染者の確認が報じられたのは、2020年1月6日でした。確か横浜の30代男性で、中国の武漢からの帰国者だったと記憶しています。あれから半年が経っていますが、未だに収束する気配はありません。東京都では連日100人を超し、9日(224人)、10日(243人)と連日過去最多の感染者が確認されています。東京の感染者の動向については、積極的な検査体制の理由で増加傾向にあるといわれています。前回のピークである4月17日との違いは、高齢者の感染者が減り、若い世代の比率が高くなっていることです。

県内でも連日2桁の感染者の確認が続いています。本県をはじめ首都圏の千葉県、埼玉県でも2桁を記録する日が続いており、首都圏では増加傾向が続いています。本県では5日の感染者のなかには、教員や児童生徒がおり、公立学校3校が休校となったとニュースで報じられました。

外国首相や大統領という要人が感染したり、健康管理に人一倍注意している有名スポーツ選手が感染したりしますので、誰が感染してもおかしくありません。しかしながら、やはり自らの健康は自ら守る姿勢が必要です。休校や休業要請されていた学校の再開や、お店等の営業の再開がなされ、いまや「自粛ではなく自衛」の段階に入っています。

生徒の登下校を見るとマスクを外して会話していたり、昼食時に会話したりする姿を見かけることもあります。教員が登下校や昼食時に注意したりしていますが、それでもマスクを外して会話している生徒は後を絶ちません。

小学校で児童、中学校・高校での生徒の感染事例は、児童・生徒が昼食時に友人と会話したり、マスクを外して帰宅途中に話していたりして、その結果、友人が濃厚接触者と認定され、PCR検査を受けることになりました。濃厚接触者は、検査結果がでるまで登校することができなくなります。濃厚接触を避けるためには、必ずマスクを着用し、換気がされている場所で、フィジカルディスタンスを取り、よく手洗いや消毒をすることです。

登下校や昼食時に、マスクを外して会話している生徒は、濃厚接触につながりますのでマスクを外しての会話はやめましょう。マスクをしていても会話が長いと濃厚接触になる可能性は高くなります。注意しましょう！

1980年頃に感染症である天然痘が撲滅されました。そのため、感染症は撲滅できるのではないかと期待された時期もありました。しかし、その後、エイズや鳥インフルエンザ、豚インフルエンザなどの新しい感染症が現れ、現在パンデミック的危機を起こしている新型コロナウイルスが出現し、我々の命や健康を脅かしています。

病原体は薬剤耐性を獲得したり、国際化の進展が人や動植物を媒介して病原体を急速に拡大させたり、感染症を完全撲滅させることの難しさが分かっています。

さらに感染を拡大させないための強制的な措置(ロックダウンや強制隔離など)や情報公

開は、人権との関係で強制力には一定の限度があるのです。現在、感染が終息(収束)したと言いきれないなか、各国は経済再開をせざる得ない現状なのです。

先に記したように、現在は「自衛」が重要です。手洗い、マスク着用、うがい、換気、バランスの取れた食事、十分な睡眠を取り、感染予防の生活習慣を身に付けることが、これからのウィズ・コロナの時代に生きる姿かもしれません。ところでバランスの良い食事とは、免疫力を高める肉類・魚介類・豆類・卵・乳製品などの**蛋白質**、免疫力強化の**緑黄色野菜**や、キャベツや玉葱・大根など**淡色野菜**、抗酸化作用のリンゴ・バナナ・ミカン・イチゴなどの**果物**、お茶・キノコ・ブルーベリーなど免疫強化作用を持つ**ファイトケミカル**、味噌・ヨーグルトなど免疫活性化する**発酵食品**、それにエネルギーの素になる**炭水化物**をバランスよく取ることなのです。そうすれば自己の免疫力を高めることができます。好き嫌いをせずバランスよく食べましょう！

登下校及び校内での注意事項

- 1 起床後、必ず健康観察及び検温をする
- 2 登下校、校内は必ずマスクを着用する（体育等で例外的に外すことはある） また、予備のマスクを持参する
- 3 授業中等でマスクを着用して気分不良になったら、直ちに教員に挙手等の意思表示を行い、マスクを一時的に外す
- 4 マスクを外して置くときは、ティッシュペーパーでマスクをサンドする
- 5 マスク熱中症等にならないように、必ず水筒等を持参する
- 6 登校時、必ず手洗い、消毒をおこなう
- 7 教室移動、食事前、トイレ利用の際も必ず手洗い、消毒をおこなう また、除菌シートを持参して消毒することも構わない
- 8 人との距離は最低でも 1m(フィジカルディスタンス)空け、互いに気遣い近距離でのコミュニケーションは控える
- 9 会話する際はできるだけ対面(真正面)を避ける
- 10 文具や道具、ハンカチ等の共用(貸し借り)はしない
- 11 昼食時はできる限り対面を避け、黒板の方を向き静かに食べるようにする
- 12 飲料品の回し飲み、食事の分けあいなどをしない
- 13 教室内は定期的に換気し、冷暖房中も定期的に換気する
- 14 登下校時、特に友人とのフィジカルディスタンスを取って密集せず、マスクを外して会話はしない
- 15 生徒各自が出す昼食時のゴミなど一般的なゴミについては、当分の間、各自が持ち帰る
- 16 体育や部活動での更衣は3密を避け、フィジカルディスタンスを取って、短時間で静かに行う