



## 南中のみんなでコロナを予防しよう！！

デルタ株はこれまでの新型コロナウイルスから進化しており、感染力が違います。

### 体内で作られるウイルスの量が



デルタ株は元祖コロナの**1200倍**とされています。

では、どうしたらよいのでしょうか？感染を防ぐ方法は、何度も聞いていて知っていると思います。あとやることは、

**これまで行ってきた感染対策**（換気、マスク、手洗い、手指アルコール消毒）を



**徹底してやること！！**です。



学校という集団生活の場では、一人一人が抜げないという意識で適切に行動することが大切です。

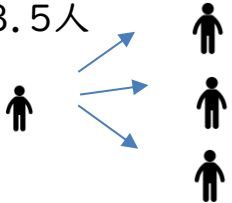
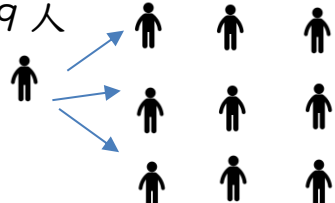



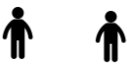


子どもは、症状がほとんど出ない人もいます。自分は大丈夫と思っても、それぞれの友だちが家に帰れば家族がいて、その家族に感染させてしまう場合があります。そのため、自分の体のちょっとした気づき、「変だな」、「いつもと少し違うぞ」を大切に、そのような時は大丈夫と思っても学校を休むという決断をすることや、学校で調子が悪くなった場合は、早めに先生や友だちに伝え、家で休養することが大切です。今は、発熱や風邪症状、だるい等の症状で休んでも「欠席」になりません。

自分さえ良ければ・・・というのではなく、

**周りの人への思いやりを持って行動しましょう！！**

## 元祖コロナとデルタ株の違い

参考文献: 新型コロナウイルス感染症を乗り越えるための説明書  
デルタ株 編訳訪総合病院 医師 玉井道裕

	元祖コロナ	デルタ株(今流行中)
感染力 (基本再生産数: 感染した1人の感染者が平均何人に感染させるかの人数)	1.4人~3.5人 	5人~9人 
重症化リスク (誰がどうなるかはわかりません)	入院  ICU(集中治療室)  死亡 	2.2倍  3.8倍  2.3倍 
ワクチンの効果	①重症化しにくくなる 90%越え ②発症しにくくなる(感染しても無症状) 90%越え ③感染しにくくなる(感染しなかった) 90%越え	入院・死亡の予防効果 93~96% 発症予防効果 64%~88% 感染予防効果 64%~79%
潜伏期間 (感染してから体に症状がでるまでの期間)	平均5日(2~14日)	平均3日(2~14日)
発症する2日前から他の人へ感染が広がります。特に発症直前が一番感染すると言われています。		

ワクチン効果はしっかりあります!!

8/27(金)~9/7(火)の期間「夏休み明け 生活リカバリーシート」へ記入しながら自分の生活リズムを整えていってください。タブレットのMetaMojiのクラスボックス→「保健関係」のフォルダーに入っています。初回と最終日はFormsでのアンケート回答をお願いします。

# 「学校の新しい生活様式」(南中)

## ～新型コロナウイルス感染症への対応～

学校では、子どもたちの健康を守りながら、教育活動を実施していくために「学校の新しい生活様式」のマニュアルをもとに感染症対策に引き続き取り組んでいきます。保護者の皆様におかれましてもご理解、ご協力をお願いいたします。

### ■家庭でお願いしたいこと



#### ①家庭で毎朝の検温と健康観察

→毎朝「LEBER(リーバー)」に入力又は「家庭用健康観察カード」へ記入して家庭で保管をお願いします。  
※「LEBER」に入力することで、学校へ欠席や遅刻等の連絡も行えます。

##### (1) 地域感染レベル1の場合

- ・毎朝(登校前)、お子様の検温、健康観察をしていただきます。
- ・お子様に発熱等の風邪の症状がある場合には、自宅で休養していただきます。

##### (2) 地域の感染レベル2及び3の場合

- ・(1)に加え、同居のご家族の健康状態を確認し同居のご家族に風邪の症状が見られる場合も、お子様には自宅で休養していただきます。

(1)(2) いずれの場合も「欠席」とせず「出席停止」として記録します。

\*原則、毎週金曜日に静岡県の新型コロナウイルス感染症警戒レベル等が更新されますので、ご家庭におかれましても、県のホームページで御確認ください。

#### ②学校で、発熱や倦怠感等の風邪症状がみられた場合

登校後、風邪症状や体調不良がみられた場合(元気があって熱がない場合も含む)、保護者に連絡をし、生徒を帰宅させます。症状が良くなるまで自宅で休養をお願いします。また、保護者の迎えを待つ場合は別室等で待つこととなります。

※保護者の方と連絡が取れるように連絡先が変更になった場合は担任へお知らせください。

※保護者の方と相談のうえ、安全に帰れそうな場合自分で家に帰る場合もあるので、家に入れるように鍵の場所など相談しておいてください。

#### ③毎日持参してもらいたいもの

・清潔なハンカチやタオル

・ティッシュ

・マスク

・水筒(水、麦茶、スポーツドリンク等) ※カフェインは利尿作用があるのでカフェインの入っていない飲み物がよいです。

※毎日持参する物とは別に各自予備としてハンカチ、ティッシュ、マスクをビニール袋に入れて準備して、ロッカー等に置くようにしてください。万が一忘れた場合や、汚れた場合に使用します。使用したら各自補充をお願いします。

使用済みのマスクは、各自家庭に持ち帰りとなります。  
(学校のゴミ箱に捨てない)



#### ④免疫力を高め、感染症や熱中症を予防するために

・バランスのとれた食事をとらせてください。

登校前には、朝食、水分をしっかりとらせてください。

・十分な睡眠をとらせてください。

※個人差はありますが、中学生の睡眠時間は8~10時間とされています。最低でも7時間は必要です。



保健室では引き続き、コロナに関する不安や恐れなどお子さんが心理的ストレスを感じている場合は、セルフケアを中心としたストレスマネジメントやリラックスできる呼吸法、ヨガ等の紹介も行いますのでご相談ください。