

# 保健だより

令和4年2月9日  
京丹後市立  
久美浜中学校  
保健室

爆発的な勢いで広がるオミクロン株。子どもの感染者が増える中、学校などでの感染予防対策が重要視されています。感染力が強いオミクロン株の特性をふまえた予防対策を行っていく必要があります。

また同時に、コロナに負けない免疫力を高めていくためにも、『睡眠』『栄養』『運動』をしっかり意識して生活していきましょう。

3年生の人は受験がもう目の前です。体調を整えて万全な態勢で臨みましょう。

## 《オミクロン株の特徴》

- 感染スピード⇒ 非常に早い
- 感染経路 ⇒ 飛まつを含むエアロゾルに注意！ 接触感染もあり
- 重症化 ⇒ デルタ株に比べて重症化しにくく、軽症者が多い
- ワクチン ⇒ 重症化を防ぐ
- 後遺症 ⇒ 詳しいことは分からない

同じオミクロン株でも、現在主流のBA.1とは別系統のBA.2(「ステルスオミクロン」とも呼ばれている)も、国内で出だしています。こちらはさらに感染力が強いとみられ、更なる感染拡大や流行の長期化が懸念されています。

## ～3年生の皆さんへ～

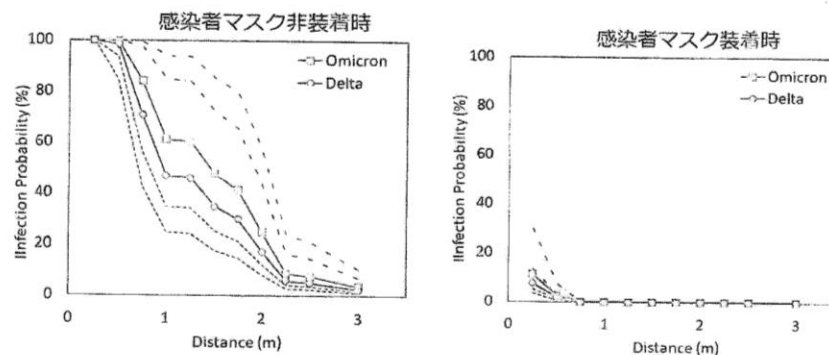
## 受験 前日・当日のすごしかた

<p><b>前日</b></p> <p><b>夕食</b> 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)</p> <p><b>お風呂</b> ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。</p> <p><b>勉強</b> 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)</p> <p><b>睡眠</b> 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。</p>	<p><b>当日</b></p> <p><b>起床</b> 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)</p> <p><b>朝食</b> いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)</p> <p><b>トイレ</b> 便意がなくても行っておこう。</p> <p><b>試験会場につくまで</b> おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。</p>
--	---

## 《オミクロン株の特性をふまえた予防対策を！》

- ① 人との距離を1mとる
- ② かせ症状が出るなど疑わしいときは登校を控える
- ③ 感染しても無症状の場合もあるので、マスク・換気・手洗い・消毒はしっかりと

## マスクつけても1m距離をオミクロン対策 50%でリスク



↑マスクなし 富岳試算 マスクあり↑

感染者がマスクを付けずに15分会話した場合の感染リスク。四角がオミクロン株、丸がデルタ株で、横軸が距離(メートル)、縦軸が感染確率(パーセント)を表す。シミュレーションは三つの条件で行った。実線が平均値、破線はリスクが一番高いときと、低い時を意味している

感染者がマスクを付けて15分会話した場合の感染リスク。四角がオミクロン株、丸がデルタ株で、横軸が距離(メートル)、縦軸が感染確率(パーセント)を表す。シミュレーションは三つの条件で行った。実線が平均値、破線はリスクが一番高いときと、低い時を意味している

新型コロナウイルスのオミクロン株では、デルタ株に比べて、同じ距離をとっても感染リスクが高いことが、理化学研究所のスーパーコンピュータ「富岳」を使ったシミュレーションでわかった。顔を近づけた状態だと、不織布のマスクをしていても感染率が上がっている。

チームは疫学調査の結果などから、オミクロン株の感染力をデルタ株の1・5倍として計算。マスクなしだと、1分経たずに15分会話すると、オミクロン株の感染確率は平均60%程度、最大で90%を上回った。マスクなしの感染者が10人と会話すれば、平均6人に感染を広げてしまうことになる。同条件で、デルタ株だと、平均50%程度、最大80%強だった。感染対策として呼びかけられているように、会話の相手との距離を2倍空けた条件でさえも、オミクロン株では平均で20%強、最大だと60%ほどに達した。感染者が不織布マスクをしても、会話する距離が50センチだと、オミクロン株では最大10%ほど、25センチだと同30%ほどになった。満員電車での立ち話や会議中に密談するイメージだ。1分以上離れると、ほとんどリスクはなかった。テーブル、カウンターがあり、16人の客や店員がいるという仮定で、小型の飲食店についても予測した。オミクロン株感染者が1人いる場合、備え付けの機械換気のみだと1時間の滞在で平均1人が新たに感染することになった。キッチンダクトとエアコンも稼働させるとリスクは半減し、さらに仕切り板を置くことで、機械換気のみ比べ、リスクは3分の1ほどに下がった。エアコンやダクトを使うと飛沫は拡散したが、局所的に飛沫がたまって感染リスクが高まる場所が減少。全体としてのリスク抑制につながっていた。研究を主導した理研チームリーダーの坪倉誠・神戸大教授は「もう一度原点に立ち戻り、まず距離を取るなどの対策を徹底することが大切だ。従来と同じリスクに抑えるためには更なる対策が重要になってくる」と話した。(杉浦奈美、グラフは理研・神戸大提供、豊橋技科大・大王製紙・京都工織大・東工大・九大が作製協力)