

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。たまにはゆっくり休んで心と体をリフレッシュすることも大切です。

また、学校生活に慣れてきて生活習慣の乱れが出てくる時期です。自分自身の生活を振り返り、健康な生活を心がけていきましょう。



～新型コロナウイルスの変異株について知ろう～

○そもそも新型コロナウイルス感染症の変異株って何でしょうか？

変異とは、生物やウイルスの遺伝子情報（設計図）が変化することです。一般的に、ウイルスは増殖・流行していく過程で、少しずつ変異を起こしていきます。この変異したウイルスが**変異株**です。変異が起こるとウイルスの性質が変化し、感染しやすくなること、重症化しやすくなる場合があります。

○変異株の何が問題なのでしょう？

変異により「感染力が増加する」「重症化しやすくなる」「免疫逃避を起こす」場合には大きな問題となってきます。一般的には、ウイルスの変異によって感染力や重症化のしやすさが劇的に変わることはあまりありません。ところが、新型コロナウイルスの場合、ウイルスの表面にある**スパイクタンパク質**といわれる部分に変異がおきており、この変異によってヒトの細胞表面にある ACE2 受容体に強固に結合するため、感染力が1.4～1.9倍に増加するとされています。

○普段からできる対策は？

個人の基本的な感染予防策は、変異株であっても、**3密の回避**（特にリスクの高い場面：大人数や長時間におよぶ飲食・マスクなしでの会話・狭い空間での共同生活・居場所の切り替わりに加えて）、**マスクの着用、手洗い**などが、これまでと同様に有効です。

(<https://www.clinicfor.life/>)

5月12日（水）～ 愛知県に緊急事態宣言発令

国から3回目の緊急事態宣言が出されました。愛知県の新型コロナウイルス感染者数は増え続け、5月に入り過去最多を記録しています。今年の冬よりも感染状況は厳しくなっていますが、学校の休業はしない予定です。そこで、今まで以上に感染防止に気を付けた生活が必要です。新型コロナウイルス感染症の流行は長期化していますが、今一度感染予防がしっかりとできているか、自分自身の生活を振り返り予防に努めてください。

校内感染予防対策

- ① 家庭で：検温・健康観察（健康観察表に記入）を行う。
- ② 登下校：公共交通機関利用者は必ずマスクを着用する。大声での会話は控えて通学する。
- ③ 登校後：玄関ロビーで手指の消毒。未検温者は教室入室前に検温を実施する。校内、マスク着用。
- ④ 朝のST：教員による健康観察及び健康観察表の確認。
- ⑤ 授業中：机の間隔をあけて配置。マスクの着用。教室の扉を開放。
- ⑥ 休み時間：常時扉を開放。他クラスへの入室禁止。手洗いの励行。
- ⑦ 昼食時：手洗いの励行。会話を控え速やかに食事を行う。
- ⑧ 放課後：扉・トイレ内・蛇口・手すり等、人の手が多く触れる場所の消毒および清掃。
※ハンカチの貸し借りを防ぐ為、必ずハンカチを持参して下さい。
※実習室・体育館等を使用するときは、前後で必ず手洗いまたは手指の消毒を行って下さい。



愛知県緊急事態措置の対策

- ① 不要不急の行動の自粛：特に20時以降の外出自粛
- ② 県をまたぐ不要不急の移動自粛：特に緊急事態措置・まん延防止等重点措置区域
- ③ 高齢者等への感染拡大の防止：高齢者・基礎疾患のある方に配慮
- ④ 基本的な感染防止対策の徹底：4人まででマスク会食
- ⑤ 授業中：机の間隔をあけて配置。マスクの着用。教室の扉・窓の開放。
- ⑥ 休み時間：常時扉を開放。他クラスへの入室禁止。手洗いの励行。

【新型コロナウイルスの感染を調べる方法】

	狙い	検体	時間の目安	特徴
抗体検査	過去の感染の有無を判明	血液	15～20分	検体採取時の感染リスクが低い。 定性検査キットはキットによって性能にばらつきがある。
PCR検査	現在の感染の有無を判明	鼻やのどの奥の 粘液など	3～6時間	感度が高いが専用機器が必要で時間と手間がかかる。
抗原検査			約30分	簡易な検査が可能だが、PCR検査より感度が低い。