

保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和4年2月号

現在、新型コロナウイルスが猛威を振るい続けています。

群馬県知事の記者会見によると、群馬県の12/26～1/25までの流行状況としては、40歳未満の感染者の割合が65%（うち19歳以下の感染者の割合は31%）と若い世代の感染者が多く、保育園や学校が休園・休校するような事態が相次いでいます。また、感染経路が不明な人の割合が45%と、どこで感染したのかわからない人が多いです。東毛地域は1日あたりの感染者数が多いため、特に注意が必要です。

「人と会話をする時はマスクを着用する」を心掛けていきましょう！！

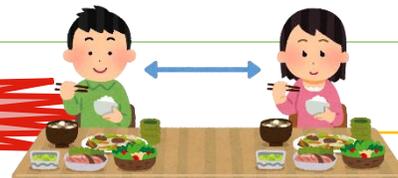
オミクロン株について

群馬県の新型コロナウイルス感染者のうち約7割の人が「オミクロン株」に感染しているそうです。現時点でのオミクロン株の特徴についてまとめましたので、ご覧ください。

潜伏期間	約3日（従来の新型コロナウイルスは約5日）
感染力	デルタ株の3～5倍
主な症状	咳、鼻水・鼻づまり、だるさ、のどの痛み、頭痛が主な症状。 特徴的な症状として発症頻度は少ないが、ブレインフォグ（頭にモヤがかかったような状態となり思考力・集中力が低下する症状）がある。 ※味覚・嗅覚異常、息苦しさといった症状があまり見られず、症状が軽症であることが多いため、普通の風邪との区別がつきにくく、感染したことに気づかない人も多いようです。
ワクチンの有効性	デルタ株に比べるとワクチンの効果は低い。 ※ワクチン接種が無意味ということではなく、ワクチン接種歴がある人の方が重症化しにくいそうです。



変異株にも要注意！！



オミクロン株よりも感染力が強いと考えられている「ステルスオミクロン株」やデルタ株とオミクロン株の混合株である「デルタオミクロン株」が海外で発見されています。

いつ感染してもおかしくない状況ですので、自分もまた周りの大切な人も守れるように「手指消毒」「外出前の検温」「黙食」「最小限の外出」「正しいマスクの着用」など感染症対策を行いましょう。



濃厚接触者について



【濃厚接触者とは？】

感染者の発症日（無症状の場合は検査日）の2日前から感染者との最終接触日までの期間において、

「感染者と同居または長時間の接触があった人」

「適切な感染防護なしに看護していた人」

「感染者の飛沫（くしゃみ、咳、唾液等）に直接触れた可能性の高い人」

「手の触れることのできる距離（目安1m）で、マスクなしで感染者と15分以上の接触があった人」

のことをいいます。

【濃厚接触者となったら？】

現在、濃厚接触者となったら自宅待機を10日間することになります。（今後、期間が短くなる可能性あり）

～ 10日間の捉え方 ～



【看護する際のポイント】

- 可能であれば、感染者と部屋を分ける。
- 家の中でも常にマスクを着用する。
- ドアノブやトイレ、スイッチなど共用する部分はこまめに消毒をする。
- 感染者の出したゴミは必ず密閉する。
（感染者の食事には、紙皿や割り箸、紙コップなど洗わなくて済むものを使用する。）
- こまめに手洗い・手指消毒・換気を行う。



免疫力を高めよう！！

体調を崩さないためには、免疫力を高めておくことが大切です！

- 規則正しい生活を送る（疲れやストレスを溜めない）
- ウォーキングなど適度な運動をする（1日8000歩、20分間は細切れでもよいので早歩きをする）
- バランスの良い食事を（肉：野菜＝1：3の比率で食べると腸内環境がよくなり、免疫力UPする）
- 体を温める（体を温めることで免疫細胞が活性化する）
首、手首、足首を温めると効率よく体が温まります。
カイロを貼る場合には、おへそと足の裏に貼ると良いです。
- よく笑う（笑うとNK細胞[ナチュラルキラー細胞]という免疫細胞が活性化する）
- つらい時は泣く（泣くことで副交感神経が働き、免疫力UPする）

