



新型コロナウイルスの変異種の感染者がでてきています

新型コロナウイルスの変異種の感染者が国内で確認されました。そして、従来型の感染者も増えてきています。英国で流行している変異種は、新型コロナウイルスの感染力に関わる構造(突起の先端部)が変化。さらに感染者の急増と同時期に広がり、感染力は従来の**最大1.7倍**と推計された。3密の回避や手洗い、マスクなど、基本的な防御策は同じです。

不織布マスクと綿製マスクの違い

まず「不織布」とは文字通り「織っていない布」のことです。繊維あるいは糸などを織ったりせず、熱的、機械的、化学的作用により繊維を接着またはからみ合わせた薄いシート状の布のことをいいます。**粒子捕集性**や**通気性**に優れています。中に高密度フィルターが入っているので、花粉よりも小さなウイルスや春になると風に乗って運ばれてくる非常に小さい異物、PM2.5などをブロックします。綿製のマスクは布を重ね合わせているだけなので不織布のマスクより感染予防は期待できません。

手指消毒のポイント

- ① 手洗いの際、すすぎ不十分で石けん成分が残っていたり、水気が残っているとアルコールの効果が減少します。しっかり水気を拭き取ってからアルコールを噴霧しましょう。
- ② アルコールは噴霧するだけでなく、しっかりとすり込みましょう。

換気を徹底しましょう

大勢の生徒がいる教室を長時間閉めきった状態にいると「体がだるい」「頭痛がする」「吐き気がする」などの体調不良になります。その理由は3つあります。

1: 二酸化炭素がたまるから



みんなの吐く息で二酸化炭素の量が多くなり、体の不調につながります。

2: ウイルスがたまるから

空気中をたどる細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります。

3: ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。



イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり…。「怒り」は誰の心にもあるものです。しかし、振り回されてしまって毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。

イラッとしたときのクールダウンする方法

- ・ その場を離れる → 場所を変えて落ち着こう
- ・ 数をかぞえる → 豆頁の中で好きな方法でカウント
- ・ ゆっくり呼吸する → 鼻から大きく息を吸って、口から長くはく
- ・ 体をゆるめる → イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう

