保健だより　1月　NO.4

翔洋学園高等学校　保健環境・安全部　　令和４年１月12日発行

新型コロナウイルス感染症の「いま」に関すること

（厚労省ＨＰ　「（2021年12月版）新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識」および「読売新聞記事（2022.1.5）」を参考に作成）

① **日本での感染者数（R4.1.6 現在）**　**1,733,269人　全人口の　1.4 %**

② **重症化する人や死亡する人の割合**

③ **重症化しやすい人**

・高齢者，基礎疾患のある方，一部の妊娠後期の方

【重症化リスクとなる基礎疾患等】
慢性閉塞性肺疾患（ COPD ）・慢性腎臓病・糖尿病高血圧・心血管疾患・肥満・喫煙

※ワクチン接種を２回受けることで，重症化の予防効果が期待できます。

④ **感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間**

・発症の２日前から発症後７日～10日とされています。（発症の直前直後にウイルス排出量大）

⑤ **感染した人が他の人に感染させている割合**（従来株・デルタ株）

・２割以下　従来株・デルタ株の場合，多くはほかの人に感染させていませんが，
オミクロン株は感染しやすいと言われています。感染力については⑧に記載

⑥ **感染を広げないために注意すること**

・感染リスクが高まる「５つの場面」に注意すること　**ゼロ密**を目指しましょう。

(1) **飲酒を伴う懇親会**　(2) **大人数や長時間におよぶ会食**　(3) **マスクなしでの会話**
(4) **狭い空間での共同生活**　(5) **居場所の切り替わり（喫煙所等）**

⑦ **治療について**

・軽症者	解熱剤などの対症療法
・重症化リスクのある場合	中和抗体薬を投与し重症化予防
・呼吸不全がある場合	酸素投与，抗ウイルス薬，ステロイド薬（抗炎症薬），免疫調整薬の投与
・改善しない場合	人工呼吸器等による集中治療

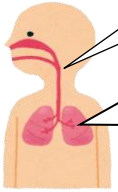
現在，次々と治療薬が実用化されてきており，飲み薬も使えるようになりました。また，さらに飲み薬を予防薬として使う治験も進められています。

⑧ **新型コロナウイルスの変異について**

【オミクロン株】が急増しています。オミクロン株は，潜伏期間が短く感染力が強い！

【デルタ株と比較すると】

潜伏期間　約3日
（デルタ株約４日，従来株約５日）
感染力の強さ3～5倍



上気道で繁殖
→比較的症状が軽い

肺のウイルス量
約20%～40%程度
→重症化しにくい可能性がある

変異株であっても，個人の基本的な感染予防対策は，**３密（密集・密接・密閉）やリスクの高い５つの場面の回避・マスクの適切な着用・こまめな換気・手洗い**などが有効です。

コロナだけじゃない！

梅毒（性感染症）の感染数が，過去最多となっています

国立感染症研究所は，梅毒について，昨年の感染者報告数が **7,134 人**になったと発表しました。
全国的に増加しており，令和２年１月から 12 月５日までの人数で，現在の集計が始まって以来，過去最多となりました。特に **20 代女性の感染**が目立ちます。
新型コロナウイルスの流行でマスク装着などの対策が強化され，インフルエンザなど他の感染症が減少傾向にある中，高水準となっています。（2021.12.14 発表）

2021 年

【梅毒　年別報告数推移】

（東京都感染症情報センターHP より引用）

梅毒は，性行為などによってうつる感染症です。検査や治療が遅れたり，治療せずに放置したりすると，長期間の経過で脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。また，妊娠中に感染すると，生まれてくる赤ちゃんに早産・死産・先天性梅毒による後遺症などを引き起こすリスクがあります。
症状は，感染後３週間で赤くてかたい痛みのないしこりができます。治療をしないで３か月以上を経過すると，手のひら，足の裏，体全体にうっすらと赤い発疹が出ることがあります。小さなバラの花に似ていることから「バラ疹（ばらしん）」と呼ばれています。

性感染症（エイズ含む）は，早期発見・早期治療が大切です

性感染症は保健所で無料・匿名で検査できます。感染の早期発見
早期治療のために，感染の気になる方は検査を受けましょう。
症状がある場合は，医療機関を受診しましょう。

生活習慣を整えましょう

心がすっきりしない
いつもだるい
かぜをひきやすい　等…

改善するためには…

●徐々に寝る時刻を早めていきましょう
●１日１回は，昼間に外に出ましょう
●お菓子の大量買いはやめましょう
●お菓子は，食事と食事の間の間食に！
　ダラダラと食べる事はやめましょう
●ごはんやパン，野菜，タンパク質
（肉・魚・豆類）などを意識的に食べましょう

シリアル，バナナ，ヨーグルト，ゆで卵などの手軽なものからはじめてみては？
少しずつでも改善できると良いですね！

こんな生活をしていませんか？

思い当たる人は、どうすれば改善できるかな？

新型コロナウイルス感染症に係る連絡について

以下の場合は，所属の学習センターへ必ず連絡をしてください
※登校する予定がないとき，休日（土日，祝日，長期休業中）も同様です

▶感染（PCR 検査陽性）が判明した場合
▶同居の家族の感染（PCR 検査陽性）が判明した場合
▶濃厚接触者と特定された場合
▶同居の家族が濃厚接触者に特定された場合
▶感染の疑いがある場合

※発熱やかぜの症状がある場合は登校を控えてください