

教育局保健だより

令和2年11月30日 Vol.2
県立学校部保健体育課
健康教育・学校安全グループ

埼玉県の教職員の皆様、こんにちは。新型コロナウイルスの感染者が全国的に急増し、各学校においては感染防止対策をより強化してお取り組みいただいていることと思います。

インフルエンザも懸念される時期となりました。with コロナで冬を乗り越えていくため、今一度「自分事」として感染防止対策の徹底をお願いします。

寒冷な場面における新型コロナウイルス感染防止等のポイント

低温乾燥の冬の時期は、ウイルスが活性化するとともにヒトの免疫力も低下する傾向にあるため、感染症が流行しやすい特徴があります。

Point1 基本的な感染防止対策の徹底

- マスクの着用
- 人と人の距離を確保（目安1m）
- 感染リスクが高まる「5つの場面」を理解し、感染リスクが高い行動を避ける（裏面参照）
- 3密を避ける／大声を出さない
- 石けんと流水による、こまめな手洗いの徹底

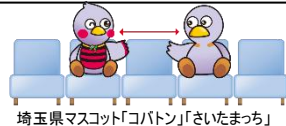
Point2 寒い環境でも換気の実施

- 換気設備の活用
 - サーキュレーターなどを使用して空気の流れを作ることも検討。
 - 室温が下がらない範囲で常時窓開け
- 例）対角線上の2か所、こぶし一つ程度、窓を開けておく。（隙間風を上手に取り入れる）
＊室温は17℃以上を目安とし、低温にならないよう注意。
＊天窓を開けるなどして児童生徒に直接風が当たらない工夫を。
（窓際・廊下側等、個別に配慮が必要な児童生徒には、防寒の配慮を…。）

Point3 適度な保湿（湿度40%を目安）

- 換気しながら加湿（加湿器の使用や、洗濯物の室内干し）
- こまめな拭き掃除

● マスクとソーシャルディスタンスと換気 ●



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

寒さが厳しくなる冬の時期、なぜ換気が必要なのか…？

マスクをつけて話をするのは苦しいから、マウスシールドではだめなのか…？

令和2年10月、県立学校で発生した新型コロナウイルス感染症について、感染症の専門家に実際に現地に入って検証をしていただきました。その中で「マスクと飛沫感染防止が、うまく繋がっていないのではないか」とのコメントをいただきました。専門家からの中間報告を基に、現時点で分かってきた知見をお伝えします。

- 「マスクをしていない時の感染リスクが高い」ことが考えられる
- 運動中は健康上のリスクをもたらす可能性があることから、マスクは外す
しかし運動を行っていない時は、原則マスクを着用する
例）更衣中、ミーティング中、ベンチにいる者、等
- マスクを着用していない時は、会話を控える
- 食事を摂る時は、互いの飛沫が届かないよう、距離をとり会話は控える
例）ソーシャルディスタンスの目安 → お互いに手を伸ばして届かない距離
- 空間中のウイルス量を減らすために、換気は重要

マスクを着用していない時に
会話をするなら「肘ブロック」
（咳エチケットの要領で）

マスクとソーシャルディスタンスと換気。実は、全て「飛沫感染の防止」に繋がっています。もちろん、感染症対策の基礎基本「手洗い」も重要です。全国的に感染性胃腸炎やインフルエンザの流行が抑制されていることから、手洗いの有効性が理解できます。

新型コロナウイルスへの対策は、まだしばらく続きます。なぜ、「マスクをつけるのか」、「なぜ人と人との距離を取らねばならないのか」、「なぜ換気をしなければならぬのか」を十分に理解した上で、一人一人が適切な行動をとることが感染防止に欠かせません。児童生徒への御指導も併せてよろしくお願いします。

確認！新型コロナ用語集

○ 濃厚接触者とは

濃厚接触者は、新型コロナウイルスに感染していることが確認された方と近距離で接触、或いは長時間接触し、感染の可能性が相対的に高くなっている方を指します。

濃厚接触かどうかを判断する上で重要な要素は上述のとおり、①距離の近さと、②時間の長さです。必要な感染予防策をせずに手で触れること、または対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1 m程度以内）で15分以上接触があった場合に濃厚接触者と考えられます。

○ 濃厚接触者の特定はどのように？

新型コロナウイルス感染者から、ウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等をした日まで）に接触のあった方々について、関係性、接触の程度などについて、保健所が調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。接触確認アプリを利用いただくと、陽性者と、1 m以内、15分以上の接触の可能性がある場合に通知が行われ、速やかな検査や治療につながります。なお、15分間、感染者と至近距離にいたとしても、マスクの有無、会話や歌唱など発声を伴う行動や対面での接触の有無など、「3密」の状況などにより、感染の可能性は大きく異なります。そのため、最終的に濃厚接触者にあたるかどうかは、このような具体的な状況をお伺いして判断します。

（特に、マスク着用の有無は、濃厚接触者に特定されるかどうかを大きく左右します。）

○ 濃厚接触者と判断されたら？

濃厚接触者と判断された場合は、保健所の指示に従ってください。濃厚接触者は、感染している可能性があることから、感染した方と接触した後14日間は、健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出は控えてください。

【参考】感染リスクが高まる「5つの場面」：新型コロナウイルス感染症対策分科会、令和2年10月23日

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に数居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、屋外カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



◇ 年末年始、人が集まる機会が多くなります。上記「5つの場面」に、特に気を付けてお過ごしください。

◇ 万が一の時のため、学校内及び保護者との連絡体制の確認をお願いします。

参考文献

○新型コロナウイルス感染症対策の徹底について、保健体育課事務連絡、令和2年11月17日

○新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）、厚生労働省、令和2年11月24日アクセス

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/dengue_fever_qa_00001.html#Q3-3

○感染リスクが高まる「5つの場面」：新型コロナウイルス感染症対策分科会、令和2年10月23日