

# 1年間お疲れさまでした。



令和4年12月23日  
山梨県立中央高等学校  
保健室発行 NO.9

この年は皆さんにとってどんな1年でしたか？イベント目白押しの年末年始が待っています。

10月末から新型コロナウイルス感染者が増加し、現在第八波の中にいます。充実した冬休みを過ごせるように感染対策だけでなく免疫を高めるためにもメリハリをつけた生活を意識して過ごしましょう。

冬休みを  
元気に  
過ごすための

## 5つの ポイント！

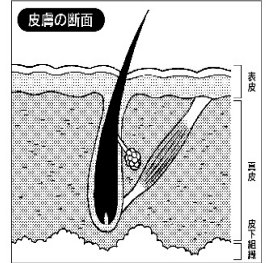


### 低温やけどに注意

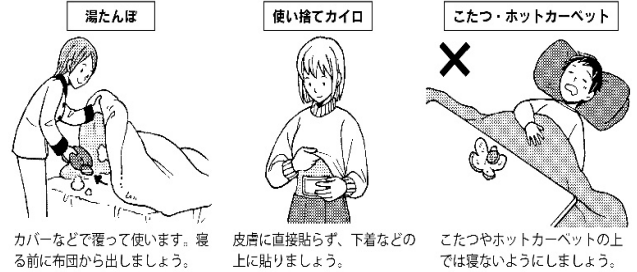
低温やけどとは、心地よく感じる程度の温かさのものが、長時間皮膚に触れることで起こるやけどです。時間をかけてじわじわと皮膚の深いところ（真皮や皮下組織）までやけどが進行してしまいます。気づかないうちに重症になることもあり、注意が必要です。

#### 低温やけどが起こる目安

温度	時間
44℃	3～4時間
46℃	30分～1時間
50℃	2～3分



### 低温やけど予防 使い方に気をつけよう

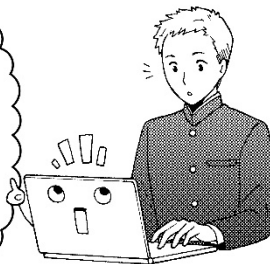


### インターネットを利用するときのルール

インターネット（以下、ネット）は、世界中の人が使う公共のメディアです。もし発信者となる場合は、自覚と責任を持つ必要があります。ネット利用によるトラブルを招かないために、一人ひとりがルールを守りましょう。もしも、トラブルに巻き込まれたら周囲の人に相談します。

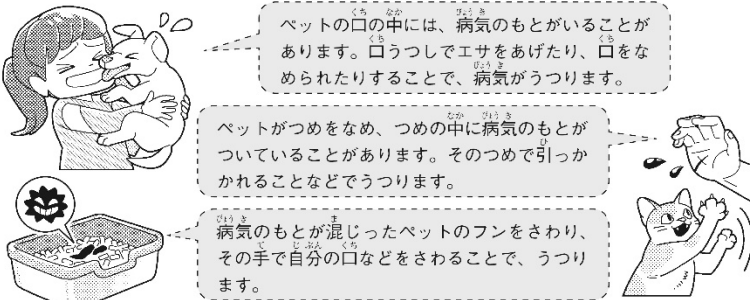
これらの情報（文字だけではなく、写真や動画も含む）は  
発信しません！

- ・自分はもちろん、友人知人の個人情報（名前、住所など）
- ・他者を中傷する、侮辱するような情報
- ・人権、思想、信条などを差別する、あるいは差別を助長させる情報
- ・違法、もしくは不当な情報、またはそれらの行為をおおる情報
- ・公共のルールやマナーに反する行為をアピールするような情報



### 身近な動物からうつる感染症に注意！

元気に見えるペットも体の中に病気のもとを持っていることがあるので、ペットとのふれ合い方に注意しましょう。



◎ 世話をしたあとは手を洗い、異常を感じたら早めに病院へ行きましょう ◎

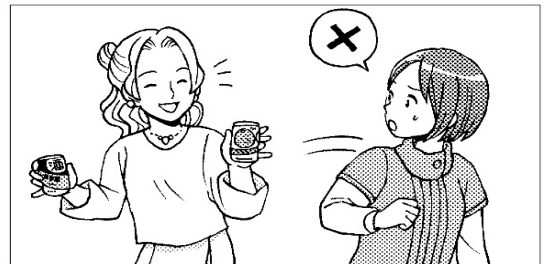
### きっぱり

## お酒の誘いは断る！！

お酒に誘われてしまったときのために、断り方を考えておきましょう。どんな誘いにも、きっぱりと断ることが大切です。



「未成年は飲めません！」などとはっきり言う。



「いりません！」などと言ってその場を離れる。



冬休み中は楽しく開放的な気分になりやすい為  
トラブルに巻き込まれないよう注意しましょう



**！年末年始はさらなる新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されています！**



新型コロナウイルスは

### 飛沫感染



感染者の咳、唾などと一緒に放出された飛沫、会話や大声により放出された小さな飛沫を口や鼻から吸い込むことによる感染

### 接触感染



感染者が放出したウイルスが付着したものを触った手で口や鼻を触ることで感染

新型コロナウイルスについてはどちらかというとな飛沫感染(マイクロ飛沫)の方が接触感染よりも感染する機会が多いと言われています。つまり“**食べる場所**”と“**話す場所**”、**大勢の人が集まって食事や会話を楽しむイベント**での感染リスクが高いのです。

こうした新型コロナウイルスの感染リスクを高める行動や場面として新型コロナウイルス感染症対策分科会では感染リスクを高める**「4つの場面」**を挙げています。

### 感染リスクが高まる「4つ」の場面

楽しい時間が増える  
年末年始に「4つ」の場面を  
思い出してみよう

- 1 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、短時間の食事と比べて、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。
- 2 マスクなしでの会話場面**
  - マスクなしに近距離で会話することで、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、昼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車中でも注意が必要。
- 3 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。
- 4 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可能性がある。
  - 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。

密閉した空間での会話や飲食などがリスクを高める要因であり、飛行機や新幹線などでの移動そのものが悪いわけではありません。工夫しながら豊かな時間を送ってください。

<参加したいイベントがあったら>

1. その1週間前から他の集まりには参加しない
2. 検温などの体調確認を毎日行う
3. 咳、喉の痛み、発熱などの症状があったら参加しない

などの対策をとることが感染しない・させないことにつながります。

**？年末年始に熱が出たり体調が悪くなったらどうすればいいの？**

①まずは「山梨県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター(24時間対応)」**055-223-8896**

(甲府市在住の方は「甲府市受診・相談センター(24時間対応)」**055-237-8952**)

②陽性だった場合に「陽性者登録センター」で登録

山梨県/陽性者登録について([https://www.pref.yamanashi.jp/corotaisaku/center\\_youseisyatouroku.html](https://www.pref.yamanashi.jp/corotaisaku/center_youseisyatouroku.html))

③体調に不安がある場合は「陽性者登録センター」で登録完了後に「健康フォローアップセンター」で24時間いつでも相談ができます。

みなさんが「良い年末年始だった」と思える冬休みを過ごせますように…



集まる時間を減らす、時間を短縮する、  
事前に互いの体調を確認し合う  
のも有効です！

