



令和3年
5月20日
小樽双葉高校

新型コロナウイルス感染症関係のほけんだより最終回です。今までのほけんだよりの内容は、理解、実行できていますか？最終回は、「広めない！！」行動その2、自粛するということについて書きます。

北海道に緊急事態宣言が発令され、さらに小樽は「特別措置区域」の対象です。今週からの、短縮授業や午前授業など、制限付きの教育活動に、ご理解ご協力をお願いします！！

【自粛の意味と効果】

「不要不急の外出自粛」という言葉は、もうすっかり定着しています。人によってとらえ方が違うと思いますが、**" 急いでする必要がないことは、しないようにする "** といった意味です。ではなぜ、自粛が必要なのでしょう？



新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染で拡大と言われています。前回のほけんだよりで、マスクの効果について書きましたが、マスクをしても、飛沫を100%抑えることはできず、50～20%の飛沫物が空気中に出ています。(参考) マスクなしで1分間会話した場合、1人につき600個の飛沫が空気中に排出

（買い物編） ※マスクあり(飛沫 50%抑制)、20分間の想定
店内に10人いる場合→60,000個の飛沫
100人いる場合→600,000個の飛沫

（ごはん編） ※マスクなし(飛沫 100%)、60分間の想定
黙食を徹底すると感染リスクは低いですが、会話をした場合、2人でも72,000個の飛沫が食べ物にかかり、それを摂取することになります。



どちらの場合も、時間が長いほど、人が多いほど、リスクは上がります。

また、接触感染についても、階段の手すり、電車やバスのつり革、ドアの取っ手、エレベーターのボタン、トイレの洗浄レバー・・・などなど、人の動きが多いほど、不特定多数の接触が増え、感染拡大のリスクが高くなります。

もう一つは、活動することでケガや事故に遭う確率も上がります。医療が逼迫した状態の北海道では、**医療従事者に負担をかけることになったり、医療を受けられない可能性もあります。**

・・・なぜ、自粛する必要があるか、理解できたでしょうか。

迷ったら、**自分や大切な人の命を危険にさらしてまで、しなければいけないことか？**、冷静に自分に問いかけてみましょう。



小樽市内や札幌近郊の感染者数は過去最高を記録するなど、いつ誰が感染してもおかしくない状況です。

自身や家族が陽性になった、体調がよくない、などの場合は、無理して登校せず、必ず学校にご連絡をお願いします。