



貴志中学校

まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ日は長くなり、立春くらいから日差しも明るく、やわらかくなってきましたね。まん延防止等重点措置が和歌山県にも適用され、みなさんの生活にも制限が出て、ストレスを感じていることでしょうか。そんな中で北京オリンピックが開幕し、感染症拡大の中でも明るいニュースが飛び込んで来ています。春の訪れと三年生の旅立ちは間近！貴志中のみなさん、体にはくれぐれも気をつけて、学年末を乗り越えましょう！

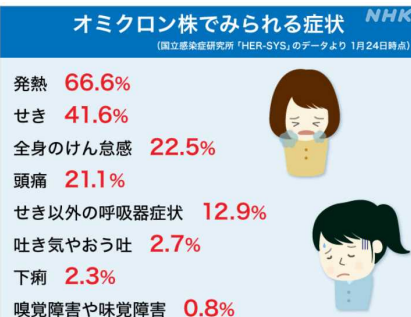


新型コロナウイルス感染症～オミクロン株～

オミクロン株による感染急拡大は和歌山市だけでなく、全国的に及んでいます。重症化リスクが低いとはいえ、深刻な状態が続いています。オミクロン株について、いろんな情報が入っていますが、正しく知って感染症予防に努めましょう。

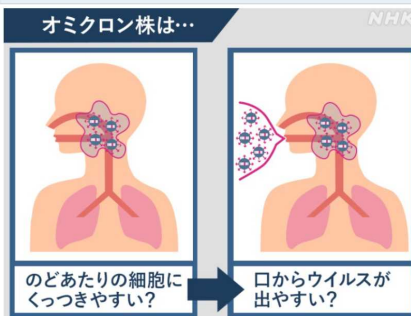
初期症状は、せきやのど、鼻の症状…

*参考：NHK特設サイト
新型コロナウイルス



のどの痛みを訴える人がこれまでより多く、においや味がしないと訴える人が少ないとされています。

また、鼻水や鼻づまりの症状もあることから、毎年花粉症で悩まされている人は、症状が出る前に早めに医療機関を受診するのがお勧めです。



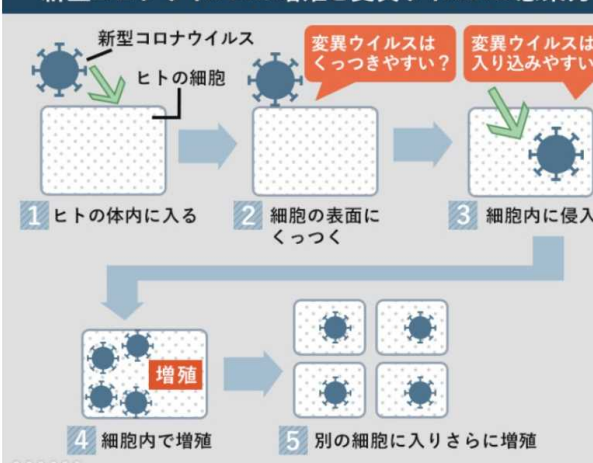
オミクロン株は、のどの周辺(上気道)の細胞にくっつきやすいと考えられています。

一方、肺の細胞にはくっつきにくいという実験データがあるため肺炎になりにくく、重症になる人が少ないのではないかと考えられています。

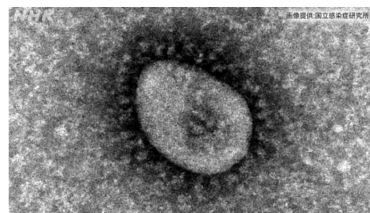
このために、感染が広がりやすくなったという見方があるんです。

感染拡大の速度が非常に速く、全国的に新規感染者が増加しています。

新型コロナウイルスの増殖と変異ウイルスの感染力



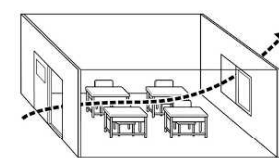
新型コロナウイルスは、丸いボールにトゲトゲが出ているような形をしています。変異によって、トゲトゲが変化して、ヒトの細胞にくっつきやすくなったり、細胞に入り込みやすくなったりして、感染力が高まったとみられます。



オミクロン株

変異株も対策は同じ！

☆目指そう ゼロ密！



換気は廊下側と窓側を対角に開けると効果的！

☆正しく使おう マスク！



☆こまめにしよう 手洗い・手指消毒



発熱等風邪の症状がみられる場合は、直ちにかかりつけ医等の身近な医療機関に電話でご相談の上、受診してください。受診先に迷う場合は、電話相談窓口にご相談ください。

(受診相談窓口) 073-488-5112
(和歌山県コールセンター) 073-441-2170

そして…、免疫力・抵抗力をアップさせましょう！

十分な睡眠をとろう！



睡眠は神経の緊張を取り、免疫細胞が活発になるよ！

バランスのとれた食事をしよう！



ビタミン類は、免疫細胞や粘膜を強くするよ！

ストレスをためないで、笑いをふやそう！



笑いは、悪影響を及ぼす物質をやっつける作用があるよ！