

ほけんだより 特別号

～新型コロナウイルス感染症について～

社会福祉法人清涼会
多摩小ばと保育園
保健師 松木聰子
令和3年8月23日

新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。デルタ株は従来のものより感染力が強く、流行の中心はまだワクチンの進んでいない20～30歳代、40～50歳代では重症化する人が増えています。感染者が増えるとともに10歳未満の子どもも増えてきました。八王子市内の保育園での感染者の報告も増えています。**今までではまだ遠いところのような感覚でしたが、身近に迫ってきている感じがします。**子ども達、保護者の皆さん、職員ができるだけ感染のリスクを小さくして過ごせるよう願っています。

「優しさがないとこのウイルスには勝てません」

感染症対策分科会の感染症専門家である岡部信彦先生のインタビュー記事からの抜粋です。ぜひ読んでください。
(BuuzFeed JP MEDICAL News 岩永直子さん)

心からのお願いです。一人ひとりの注意力を5割ぐらい増やして、行動を5割くらい減らしてほしい。人の動きを減らすと感染者が減るというデータは出ています。

例えば、5回外でご飯を食べに行くのを、2回くらいに減らしてください。5割減の努力をしてください。今の感染拡大を収めるために、一人ひとりにそういう努力をお願いします。

リスクある行動を半分減らすことが、見えないリスクから自分の身を救うことにもなります。家族も含めた身近な人が重症になることも防ぎます。その行動は結局、見知らぬ人をも救うことにもなります。

やはり優しさないとこのウイルスには勝つことができません。どうかよろしくお願ひいたします。

保育園では

感染拡大に伴って子どもの感染者も増えています。市内の保育園での感染者の発生状況を見ていると、多摩小ばと保育園でもいつ感染者が出てもおかしくないと感じています。感染拡大のリスクを小さくできますようにご協力をお願いします。



- ◎ 子どもは無症状や軽症であることが多い、症状も咳、鼻水、下痢など普通の風邪と見分けがつきません。強い症状がある場合はご家庭で様子を見るようにしてください。(現在、保育園では咳、鼻水などの風邪症状のある子が多いです。普通の風邪も咳や鼻水などから飛沫感染・接触感染します。集団生活の場ですので、うつさないマナーも大切です。)
- ◎ 妊娠中の方、1歳未満のお子さんは感染した場合重症化することがあります。園児を通じて家庭に感染が広がってしまうことにも気をつけなければなりません。今の時期登園を控える、必要最小限にすることも検討するといいでしょう。
- ◎ ご家族で、発熱などの症状がある場合は必ずお知らせください。また、ご家族の方がPCR検査を受けた場合も結果が出るまで登園を控えていただくようお願いします。
- ◎ 発熱後の登園は、解熱剤を使わずに平熱が24時間以上続いているからにしてください。

変異株は、強い感染力を有しています。
**マスク着用、手洗い、「密」の回避、
接触の5割減など、
基本的な感染対策の徹底をしましょう。**

自分を感染から守ることは、自分の身近な人を感染から守ることにつながります。

不織布のマスクが望ましいです。
隙間ができないように、鼻に合わせ、
顎の下までしっかりと伸ばしましょう。



こまめに手洗い、または手指消毒。



1つの密でも感染のリスクはあります。

密閉

密集

密接

ワクチンは接種しましたか？

八王子市では**12歳以上の年齢でワクチン接種が可能**です。自分自身を守るためにも、ワクチン接種の対象ではない子どもたちを感染から守るためにも、多くの人がワクチンを接種できるといいと思います。

注射は、インフルエンザのワクチンより痛くなかったです。



ワクチンの副反応を心配している方もいるかもしれません。職員の体験談です。

腕の痛み、軽い倦怠感、関節痛などありましたが、1日で治まり生活に影響はなかったです。



1回目、熱と頭痛が辛かったです。2回目は鎮痛解熱剤を準備し覚悟をして臨みました。接種後2日で体調は戻りました。



1回目も、2回目も特に何ごともなく大丈夫でした！



翌日は倦怠感があり、1日寝ていましたが次の日にはスッと治りました。



1回目は大丈夫でしたが、2回目は38度台の熱がありました。



接種の翌日は、腕が痛く上がらなくなりましたが、その次の日には楽になりました。



副反応は出方も強さも様々でした。ほとんど何もなかつた人もいれば、もう接種したくないと思ったほどつらい症状が出た人もいました。接種後の腕の痛みは、痛みの差はありますがほとんどの職員が経験しました。2回目は熱が出ることも多いので、鎮痛解熱剤を準備しておくといいです。副反応は1～2日でほとんど治ります。

○妊娠中の方、授乳中の方もワクチン接種することができます。

もし、感染してしまったら

今は、気をつけていても感染してしまうことがあるかもしれません。新型コロナウイルス感染症と診断された場合、医療機関が保健所へ届け出ことになっています。そして保健所が、病状によって入院、宿泊療養、自宅療養のいづれかの療養先を決めます。しかし、感染者が急増している現状で保健所の対応に時間がかかっています。

いざというときに備えて心構えをしておきましょう。八王子市のホームページに「新型コロナウイルス感染症と診断された方へ」というページがあります。診断された場合、濃厚接触者となった場合のことが書かれています。

家族が感染すると、家の中ではマスクの着用がされてないことが多いですし一緒に食事もしますので、家族皆が濃厚接触者となります。濃厚接触者になった場合は、潜伏期間が長くて14日なので、感染者との最終接触日から14日間の自宅待機と健康観察を行うことになります。PCR検査が陰性であっても、外出自粛となります。出勤も登園もできません。（現在、濃厚接触者のPCR検査は症状がある場合にのみ行っているようです。）



新型コロナウイルス感染症
自宅療養者向けハンドブック



自宅療養をする方へ
同居の方へ
【第1版】



自宅療養者向けハンドブック
(ホームページからダウンロードできます)

送迎時の
お願い

☆送迎時は、園舎内の滞在時間を短時間にしてください。

☆熱、咳、咽頭痛等症状がある場合は送迎を控えてください。やむを得ない場合はご相談ください。

☆他のお子さんとの接触はお控えください。

☆園舎内や駐車場での保護者の方同士の会話はお控えください。