

常盤台一・二丁目町会マンスリー

2022年3月号 No.27 Facebook: 常盤台一二丁目町会

TEL/FAX: 03-3969-8121 会長 岩崎 忠雄

新型コロナウイルスオミクロン株の感染予防について

常盤台小学校 PTA 会長、東京都健康長寿医療センター研究所の野田義博さんに、オミクロン株の特徴と対処方法などについて寄稿していただきました。「大切なことは自分たちが自分たちで大切な人を守っていこうという意識と具体的な予防行動の徹底」、適度な運動も大切であるとの指摘です。紙面の関係で裏面に掲載します。是非ご一読ください(裏面へ)。

「創立 70 周年記念展覧会」開催

児童の作品堪能、記念チップス

2/18,19 の両日、児童のすばらしい作品を堪能。

子どもファーストを基本に

常盤台小学校創立 70 周年イヤーも終わりに近づきました。地域の皆様のおかげで素晴らしい 70 周年が迎えられました。心から感謝申し上げます。子どもファーストで考え地域の皆様に

その後、校庭でアド街でもランクインした山芳製菓の記念非売品チップスを贈呈頂きました。



見守られながら実施された「マーチングパレード」は街に笑顔があふれました。近隣の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、子どもたちのよき経験となりました。これが地元愛に繋がります。これからも素晴らしい街になりますよう祈念いたします。(創立 70 周年記念実行委員会)

新型コロナウイルスオミクロン株の感染予防について

野田義博

はじめに

新型コロナウイルス感染症は誰もが罹患する可能性がある病気です。ウイルスに感染してしまうと体内で増殖し、排出されるため、他の方へ感染が広がってしまいます。いつになったら安心して出歩けるのかも分からず、不安な日々が続いています。改めて感染予防について考えましょう。

新型コロナウイルスオミクロン株の感染予防について

国立感染症研究所の調査データによると、新型コロナウイルスのオミクロン株に感染した人の97%は5日以内に発症していることがわかりました。感染から発症までの潜伏期間は平均3.0日（最短1日、最長8日）で従来の新型コロナウイルスが5日程と考えられているので、2日ほど早いということになります。しかし、自宅でも自分の部屋以外ではマスクをし、家族同士距離を取り、食事中もおしゃべりをしない、という生活は、あまり現実的ではありません。

1番大切なのは、家庭内にウイルスを持ち込まないことです。過度に恐れるのではなく、これまで同様、**マスクの正しい着用、手洗い、うがい、三密の回避、帰宅したら何かに触る前にまずしっかり石鹸で手洗い**をする、といった基本的な感染予防対策の徹底、自宅の換気はよくしましょう。そしてワクチンの接種により、オミクロン株でも感染を十分防ぐことや重症化を予防することができますと言われています。引き続き、感染予防の継続をお願いいたします。

日々の運動にも心がけて

極端に外出を控え、友人や知人との交流も減らし、しかも自宅でも体を動かさないと、筋力が低下したり、関節の可動域が狭くなったり、活動性が下がったりして、全般的な健康状態が虚弱化（フレイル）する状態に陥るおそれがあります。天気のよい日は人混みを避けて散歩をしたり、家の中や庭でできる体操をしたり、家事などで体を動かしたり、なるべく座っている時間を減らして運動する機会をつくりましょう。

おわりに

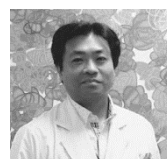
私たちひとりひとりが自分を守り、そして他の人を守るため、どのように対応していくことが大切なのか、少しの気遣いで多くの人たちが安心してすごすことができます。

大切なことは自分たちが自分たちで大切な人を守っていこうという意識と具体的な予防行動の徹底です。また、万が一、みなさんの周りの方が新型コロナウイルスに感染してしまったら、是非とも思いやりの気持ちを持って支援しましょう。

参考資料

東京都福祉保健局 新型コロナウイルス感染症 都民向け感染予防ハンドブック(第1版)

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/soudan/kannsenyobouhandbook.html



野田 義博

地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター 研究所
板橋区立常盤台小学校 PTA会長
板橋区立小学校PTA連合会 会長