

## 新型コロナウイルス 県内の状況 (R3. 1. 11)

※詳細は県ホームページ 新型コロナウイルス感染症に関する情報を確認してください。

### ☆感染者数の変化 (人)

	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
県内	27	27	27	31	43	37	28	42	20	52	32	67	71	90	127	109	82	67
日立・高萩 北茨城	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	2	6	10	11	8	9	8	5

昨年末から感染者が増え始め、1月8日には125名と過去最多になりました。県北地区（日立市・高萩市・北茨城市）の感染者も増えています。

特に日立市は感染拡大防止市町村に追加され、注意が必要です。1月12日に高萩市も追加されました。

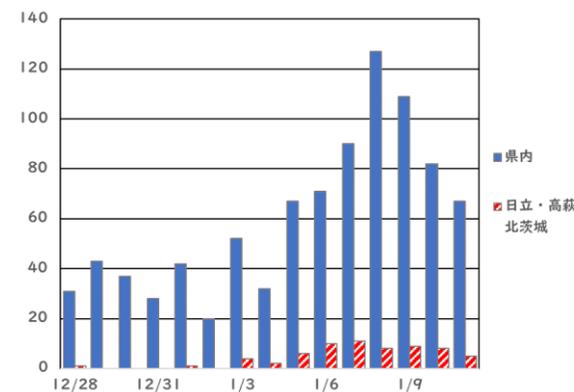
### ☆外出自粛について

急速な感染拡大を踏まえ、

1月7日～1月20日の間

県内全域において不要不急の外出自粛

の要請が出ました。今のペースで感染が拡大すると、医療崩壊のリスクが高まります。



## 学校生活での注意点を復習

☆手洗い・うがいを徹底

☆マスクの着用

- ・校内でコロナウイルス陽性者が出た場合、濃厚接触の判断にマスクの有無が重要視されています。
- ＝それだけマスクが重要ということ。

☆登校前には体温を測る

- ・体調が悪い場合には無理をしない

☆換気の徹底

- ・廊下側の天窓は開けたままの状態に
- ・休み時間ごとに窓とドアを開けて換気を
- ・換気のために開けた窓やドアを勝手に閉めない

☆ソーシャルディスタンスを保持

- ・必要以上にお互い近づかない
- ・教員に対しても同様です。

☆昼食を食べるときは静かに、向かい合わず

- ・ご飯を食べるときはしゃべらない
- ・向かい合わせにならない
- ・話をするのは、食べ終わってマスクをしてから!!!

☆用具の共有はなるべく避ける

- ・筆記用具や教科書等の貸し借りをしない
- ・他の人の机やロッカーは触らない
- ・消毒は、複数の人が共有しなければならない物、触らなければならない物に対して実施しています

今年度、インフルエンザの発生はほとんどなく、皆さんが感染症対策として行っていることは有効だということです。しかし、それでも感染が止まらないコロナウイルスは、本当に脅威的なものなのだと感じています。



コロナに  
負けない!

免疫力を高めよう!!

免疫力とは...

- ・病気になるように自分たちの身を守る力
- ・感染症等に対して、抵抗力を獲得する現象
- ・体内に細菌やウイルス等の敵が侵入したとき、身体が本来持っている細胞と区別し、闘うことで身体を守ってくれる力。

「免疫力」は私たちにとって非常に大事な防御システムです。

<免疫力UP方法 その1>

**笑う!**

笑うことで、免疫細胞が活性化するという研究結果があります。

<免疫力UP方法 その2>

**ストレスを貯めない!**

何事にも前向きに楽しく。



<免疫力UP方法 その3>

**体を温める!**

低体温だと免疫カダウン。  
湯船につかる、冷たいものを食べない・飲まない、湯たんぽを活用するなど、体を冷やさないように。冷えてしまったら温める!



<免疫力UP方法 その4>

**バランスのとれた食生活!**

3食バランスよく食べることは、免疫力アップ以外にも重要な役割を果たします。

<免疫力UP方法 その5>

**1日15分の日光浴**

起床後すぐに太陽の光を浴びることで、様々な良い効果があります。



