

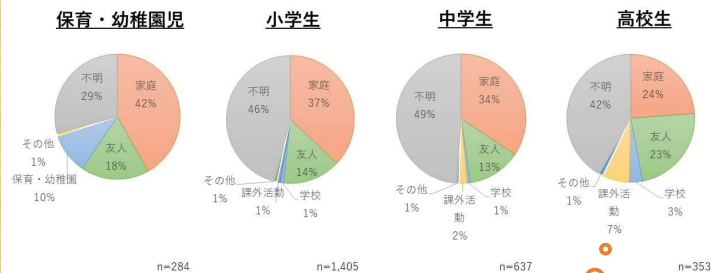
明日から3年ぶりに行政からの行動制限のない大型連休となります。しかし、一日平均1,500人近い感染者数が発生しており、大型連休に一人一人が行動に気を付けなければ、再び休校や部活動停止が実施せざるをえないギリギリの状況です。今回浦添総合病院 原國政直先生、沖縄県立 中部病院高山義浩先生に監修頂き、学校以外の日常生活での感染防止対策についてまとめました。

### 休日の過ごし方

- ・休日に友だちと遊ぶときは、食事の時間を挟まないようにしましょう。
- ・友だちの家に遊びに行き、ゲームなどをする場合も換気とマスク着用を行う事。



図4 幼年・若年層における推定感染経路（沖縄県）



沖縄県新型コロナウイルス対策 疫学・統計解析委員会資料（2022/4/26）より

## ～3年ぶり！ 規制無し的大型連休、その前に～

### 登下校について

- ・1人の時はマスクを外しても良い。
- ・2人以上の時は、マスクを着用した方が良い。
- ・熱中症に注意して、辛いなら外してよい。
- ・野外でマスクを着けていない子を注意しない



### 登下校について（バス通学の場合）

- ・バスではマスクを着用する。会話しても良い。
- ・できるだけ、窓を少し開けて風通しを良くする。
- ・車内での食事は避ける。水分を取るの構わない。



## 私たちに出来る感染防止対策

- ・「人に向かい合うなら」マスクをつけよう！
  - ・大勢で集まらない。友達と会食をしない。
  - ・「いつもより体調がおかしい」と感じたら
- ①学校、習い事は休む ②家族以外には会わない

※コロナに感染しても、ほとんどの人が軽症で元になります。  
※じーちゃん、ばーちゃんを守ろう。  
親戚とはリモートで話そう。

※友人同士の飲食が感染リスクとなっています。

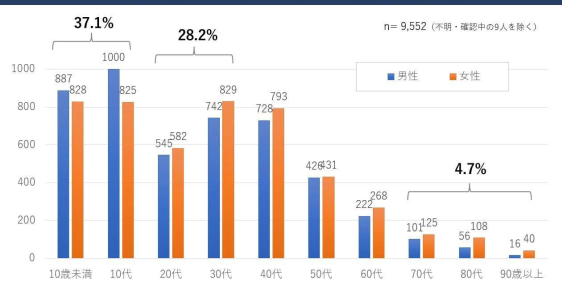
### ジョギングについて（部活動・個人トレーニングなど）

- ・ランニングの時はマスクを外してよい。とくに野外では外すこと。
- ・できるだけ並走しないこと。追い抜く程度は構わない。
- ・走りながら、掛け声など大声は出さない。話しかけない。

### 部活動について

- ・練習中や運動量が多いトレーニングではマスクを外してよい。
- ・筋力トレーニングやストレッチなど、集団で行う練習では距離を取るかマスクを着用する。
- ・体育館や室内の練習では窓を開け、換気を行うこと。
- ・卓球やバドミントンなど風の影響が大きい競技については、部屋の4隅の窓を開けるか、1時間ごとの換気を行う。
- ・練習中のミーティング時、練習開始前、練習終了後はマスクを着用する。
- ・換気が悪く、マスクを外しがちな更衣室での雑談は行わない。

図2 性年齢階級別にみる陽性者数（4月18日～24日）



沖縄県新型コロナウイルス対策 疫学・統計解析委員会資料（2022/4/26）より



広報委員による医療従事者への聞き取りにおいて、1月の第6波よりも3月の第7波の方が、「のどの痛みなど子どもたちの症状が重くなっている」との医療現場の方の声を複数お聞きしました。

また、県内の事例で小学校高学年の児童が発熱後、激しい咳で酸素飽和度が大幅に低下し、保護者が救急に頼らざるを得ない事例もありました。（ワクチン未接種、喘息の持病あり）



### 飲食について

学校での昼食は黙食です。会話は、食事終了後、食事している人がいないところでマスク着用で行ってください。

高校生の課外活動（部活動）での感染例が報告されていますが、実態は部活帰りの友人との食事が大きな要因となっています。

### （重要）友人との食事について

プライベートでの会食は、大きなリスクがあります。

- ・友人との会話は盛り上がると思いますが、食事は一緒にしない。
- ・食べ物・飲み物を共有しない。飲みまわしは避ける。
- ・この時期のシーミー、バーベキュー、焼き肉、オードブル関係の食事は避ける。
- ⇨やむを得ず参加する場合、食べ物を取り分けるとき、個人のお箸を使わず、取り分け用のお箸やトングなどを使う事

感染者数が多いときの友人との学校外での食事はなるべく控えてください。

### 最後に（生徒のみなさんへ）

- ・コロナウイルスは、呼吸時の水分に含まれ、しばらく空気中を漂っています。
- ・発熱がなかったり、症状が軽くても、周りの人に感染させる可能性があります。
- ・いまは子どもたちで流行しています。あなた自身が感染していると考え、マスク着用や手洗いを心がけましょう。集団で狭い場所に集まらないことも大切です。どうやったら感染拡大を防ぎ、日々考えながら行動してください。

### 最後に（保護者のみなさんへ）

新型コロナウイルスが世界中に広がり、子どもたちの環境が激変し3年目となります。修学旅行、部活動の大会など、子どもたちの貴重な行事の機会も多く失われてきました。子どもたちの修学旅行や大会前はより一層の感染対策を講じるなど子どもたちの学びの場を守るために大人が出来る事が無いか検討し、ご協力をお願いします。中学生、高校生は、生活習慣の定着時期である幼稚園、小学校低学年時にコロナ禍を経験していないため、感染対策への意識のばらつきがあります。また、精神的にも大人に近づいており、大人からの指導だけでなく自らが考える方が感染防止対策の重要性を認識するのに重要となってきます。10代の感染者数が増加しているこの機会に家庭内で感染対策について改めて話し合う機会を設けて頂きますようお願いいたします。