



ほけんだより

令和3年8月30日

川辺北小保健室

2学期スタート！引き続き、コロナウイルスに警戒しましょう！

今日から2学期が始まりました。夏休み中のお子さんの様子はどうでしたか。コロナウイルスの流行により、気が休まらない日々を過ごされたことと思います。

県内の感染者が大幅に増加してきたことにより、8月末に緊急事態宣言が発令されました。近頃は、子どもから大人へと感染が広まるケースも増えてきています。心配な中でのスタートとなりますが、学校ではマスクの着用、手洗い・消毒の徹底、3密の回避など十分な感染対策をして活動します。本日配布の学校だよりでもお伝えした通り、コロナウイルスから子どもたちを守り抜くために、ご家庭におきましても十分に感染対策をしていただきますようお願いいたします。

家族の命を守るために、気をつけたいこと。



飛沫感染を防ぐためのマスクの選びかた

マスクの着用は、コロナウイルスの体内への侵入を防ぎ周囲に広めないために大切です。

①自分の顔に合ったサイズのもを着用する。

鼻からあごまでをしっかり覆うことができる大きさが良いです。顔との間（上下左右）に隙間ができてしまうとマスクの効果が期待できません。

②ウイルスを通しにくい素材のもを着用する。

豊橋技術科大学の研究によると、不織布・布・ウレタンの3種類のマスクのうち、最もウイルスを通しにくいのは不織布という結果になりました。次いで布製、ウレタン製の順でマスクの効果が低くなっていきます。一方で、布やウレタン製のマスクは洗って再利用ができる利点があります。しかし、会話の頻度が高い状況では、不織布のマスクをお勧めします。いずれのマスクを着用する場合も、予備のマスクを用意しておきましょう。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布 	布マスク 	ウレタン 		
	吐き出し飛沫量					
	100%	20%	18-34%	50% ^{※2}	80%	90% ^{※2}
	吸い込み飛沫量					
	100%	30%	55-65% ^{※2}	60-70% ^{※2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

※2 豊橋技術科学大学による実験値

接触感染を防ぐために

①食事や顔まわりを触る際には、手洗いをする。

「自分の手にウイルスが付着しているかもしれない」という意識を持ち、手を清潔にしましょう。

②不特定多数の人が出入りする施設やお店に入る際は、出入り口で手指消毒をしましょう。

「利用者のなかには保菌者がいるかもしれない」という意識を持ちましょう。



家庭内感染を防ぐために

①帰宅したら必ず、手洗い・うがいをする。

うがいのポイントは、『ブクブクうがい→ガラガラうがい』です。

はじめにブクブクうがいで口の中の汚れを洗い流しましょう。

また、うがいをして口の中の清潔を保つことで、免疫力を高めることができます。

②家族以外の人との食事、マスクを外しての会話は避ける

感染者の多くは、家族以外の人との長時間の接触で感染することが多いです。

そういった行動をした際は、特に体調の変化に注意しましょう。

③家族全員の健康状態をチェックする。

お子さんの健康状態はもちろん、ご家族の中で発熱や心配な症状がみられる場合も、大事を取って欠席してください。

※9月22日配布分から、健康チェックカードを一部変更し、ご家族の健康状態に関する項目を付け加える予定です。

マスク熱中症を防ぐために

熱中症対策でマスクを外す場合は、十分な距離を取り、声を出すことを控えましょう。

また、こまめな水分補給も大切です。登校する際は水筒の用意をお願いします。

よい生活習慣の取り組みをします！



第2回『よい生活習慣づくり』の取り組みを行います。

本日よい生活習慣カードを配付しました。お家の方の見届けのもと、家庭で取り組みましょう。

期間：8月31日（火）～9月4日（土）

※取り組みカードはふりかえりを記入して6日（月）に提出してください。

睡眠時間

1～3年・・・10時間

4～6年・・・9時間

朝ごはん

主食（ごはん・パン）、おかず、汁物がそろっていると理想的です。

テレビ（動画）・ゲーム

1日2時間以内にしましょう。

歯みがき（朝・昼・夜）

休日のお昼も、みがいていますか？