

# ほけんだより



令和3年10月1日  
駒羽根小学校  
No.7



オンライン授業も終わり、少しずつ学校生活には慣れてきましたか？2学期は遠足や校外学習などの学校行事もたくさんあります。睡眠時間をしっかりとって体を休めてください。まだまだ、新型コロナウイルス感染症対策も気が抜けません。今まで通り、マスクの着用やうがい手洗いの徹底をお願いします。

## マスクの素材と効果の違い

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、新型コロナウイルスの感染予防をしながらの「新しい生活様式」の中でも一人ひとりの基本的な感染対策としてマスク着用が求められています。一年前はマスク不足が深刻でしたが、今ではいろいろなお店でマスクを購入することができるようになりました。種類も増え、つつい見た目で選ぶようになるかもしれませんが、マスクの素材によってその効果は違います。この違いを知り、その日の体調や感染リスクなどを考えて、着けるマスクを選んでほしいと思います。

### ■ 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	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	なし
	不織布	布マスク	ウレタン			
	効果:大 ←					→ 効果:小
	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2	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)		100%

\*2 豊橋技術科学大学による実験値

この研究結果から、布やウレタンのマスクに比べて、不織布マスクの方が、飛沫の飛散を抑える効果が高いことがわかります。人が集まる密になるような場所では、不織布マスクが適しています。ですが、不織布マスクは性能が高い分、布やウレタンのマスクよりも通気性が悪いこともわかっていますが、感染力の強いデルタ株の流行が広がっている今は、不織布マスクの着用がおすすめです。

【国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release (2020.10.15) より】

## 保護者の皆様へ

### 健康観察アプリの登録をお願いします。

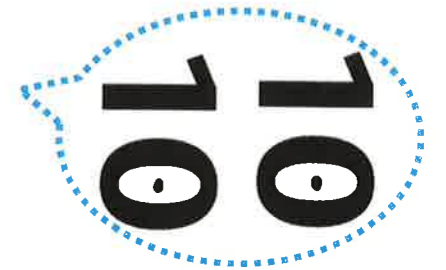
9月23日、24日に配付しました登録用紙のもと、健康観察アプリ(リバー)の登録をお願いします。10月11日からの検温の入力や欠席の連絡等はアプリの利用をお願いします。また、体温の入力は7時45分までをお願いいたします。10月8日までは試行期間となりますので、登録済みの方はご活用下さい。

10月 保健目標  
め たいせつ  
一目を大切にしよう



## 10月10日は「目の愛護デー」

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。目で見たものを脳が情報にして記おくするため、よく見えていることが、将来のために大切です。



### こんな症状はありませんか？

- ◇ 黒板に書いてある文字がはっきり見えない。
- ◇ 教科書の文字がぼやけて読みにくい。
- ◇ 少し離れると、テレビの文字が見えない。

視力が低下しているかもしれません。希望すれば保健室で視力検査を受けられます。または、おうちの人に相談して、眼科を受診してみましよう。



## ゲームやスマートフォンなどのやりすぎによるえいきょう

ゲームやスマートフォンなどを長時間やりすぎると、目や体がつかれてしまい、健康や生活に悪影響があります。例えば、ゲームがやめられなくなったり、ねつきが悪くなったりしてすいみん不足になります。ゲームをするときは、1日にやる時間を決めておくようにしましょう。

