

# ほけんだより

2021・1・22  
城南中 保健室  
文責・大間

2021年新しい年がスタートしました。健康第一に穏やかな年になりますようにと願います…。

しかし、新型コロナウイルスによる感染がさらに広がり、心配な状況は続いています。発熱・腹痛などで欠席する人も増えてきました。体調がすぐれない時はしっかり休み、病院を受診してください。ひとりひとりの意識と感染予防行動がとても大切です。みんなで乗り越えていきましょう。

そして、時には気分転換をしながら心の健康も大切にしていきましょう。3学期もよろしくお願いします！

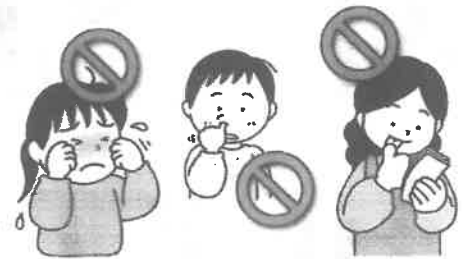


## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



生活のあらゆる  
ところにウイルスが…

つい触ってしまう  
目・鼻・口…



## たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ  
ていなくても  
近距離は  
危険！



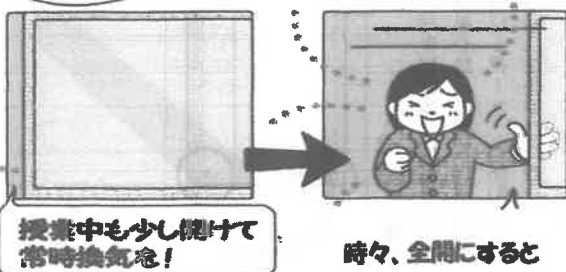
湯冷め



うたた寝

集団の  
場では…

## 換気の徹底！



先日、学校薬剤師の先生が来校し、教室内の空気の検査を実施しました。室内の二酸化炭素の量が増えると眠気や頭痛、体調不良を引き起こしやすくなります。そのため専用の器具を使い、空気の検査を行うことが義務付けられています。

<結果>

今年はコロナ対策による常時換気をしていることで、二酸化炭素の量は正常範囲でした。例年だと今の時期は空気が汚れやすく、保健委員会で窓開けを呼びかけているところですが、教室内の空気環境はよい状態という結果で安心しました。このまま続けていきましょう。

# マスクの効果的なつけ方

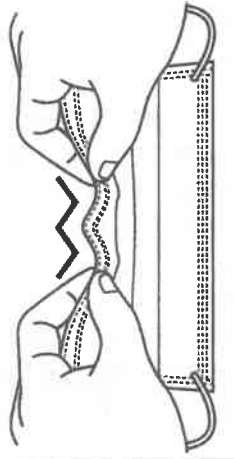
指導／広島大学大学院 医系科学研究科 ウイルス学 教授 坂口 剛正 先生

マスクは、隙間なく装着することで感染者の口から出る飛沫の拡散防止に効果を発揮し、またウイルスのついた手などが鼻や口に触れるのを妨げて、感染予防の役割を果たします。

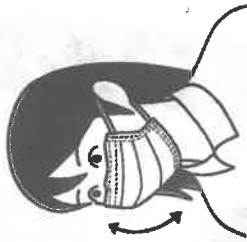
## { マスクの効果的なつけ方 }

マスクと顔の間に隙間があると、そこから飛沫などが侵入してしまいます。隙間ができないようにするために、不織布マスクの場合、鼻のワイヤを折り曲げて調節すると良いでしょう。マスクを装着する前に W の形に折っておくと、隙間をなくすることができます。

鼻のワイヤを W の形に折る

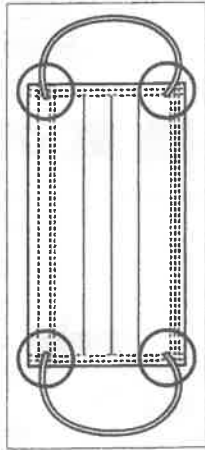


ブリーツを伸ばして隙間がないように覆う



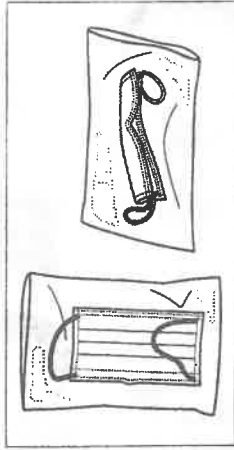
## { マスクの内側と外側 }

マスクは耳ひもが付いている方が内側のものが多いですが、メーカーによっては逆のものもあります。外側には、はつ水加工をしているマスクもあるので、説明文をよく確認して、正しく装着しましょう。



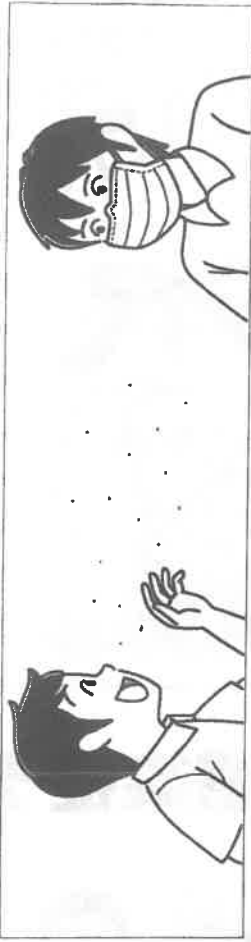
## { マスクの取り扱い }

食事などでマスクを一時的に外すときは、マスク面に触れず、ゴムひも部分を持って、外します。内側を折りたたんで、清潔なビニール袋などを用意して、保管します。



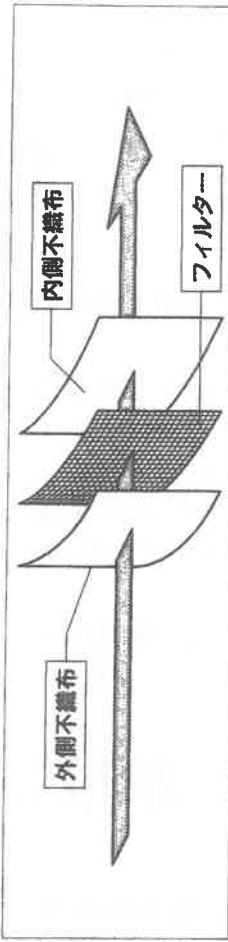
## { 飛沫とウイルス }

新型コロナウイルスの大きさは約  $0.1 \mu\text{m}$  (1 マイクロメートル = 1 ミリメートルの 1000 分の 1)。日常使われるマスクの網目はこれより大きいので、ウイルスはマスクをすり抜けられるが、飛沫の大きさは約  $5 \mu\text{m}$  ほどになり、マスクの網目を抜けられないからです。



## { 不織布マスク }

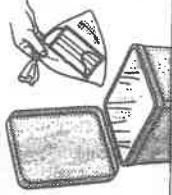
現在普及しているのは不織布タイプのマスクで、外側の不織布、不織布のフィルター、内側の不織布の 3 層で構成されています。不織布とは織っていない布のことで、繊維や糸などを熱や機械などで絡み合わせて薄いシート状にしています。



## マスクを捨てるときの注意点

使用したマスクは、表面にウイルスが付着している可能性もあるので、表面には触れず、ひも部分を持って外して捨てます。使用したマスクはビニール袋などに入れ、密閉してから廃棄するようにします。マスクを外した後は、ウイルスが付いたときのことを考えて、手をよく洗います。

マスクはビニール袋に入れて捨てる



マスクを外した後は手を洗う

