

ほけんだより

令和4年1月18日
有田市立初島小学校
保健室

冬休みは健康に過ごせましたか。新しい年になって新型コロナウイルス感染症の数が再び増えてきました。誰もがいつかかってもおかしくないような状況ですが、一人ひとりが注意して、感染を広げないようにしましょう。今年も元気で充実した年になりますように。

新型コロナウイルスにかからないための感染対策

手洗い、手指消毒、マスクをして、三密をさけてください。

- 手洗い・・・石けんを泡立て30秒かけて洗う
- 消毒・・・指先までたっぷり
- マスク・・・口、鼻がすきまなくかくれるように
- 換気・・・冬は寒いけど、ウイルスを追い出そう
- 人との距離・・・1m以上あける
- 大声を出さない・・・声と一緒にウイルスが出る



三密とは



マスクについて

布やウレタンのマスクより、不織布マスクの方が、感染予防に効果があるといわれています。自分の咳によるウイルス排出を約8割防ぎ、他人の咳を7割ブロックします。布やウレタンの約2倍の予防効果があります。不織布マスクをおすすめします。

マスクなどの効果

スーパーコンピュータ富岳によるシミュレーションと豊橋技術科学大の実験結果から。理化学研究所・神戸大・豊橋技科大提供、京都工芸繊維大・大阪大・大王製紙協会

対策方法	なし	マスク			フェースシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%	80%	90%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%	60~70%	小さな飛沫(エアロゾル)に対しては効果なし	

マスクやフェースシールドの効果(スーパーコンピュータ富岳のシミュレーションなどによる)

出典:朝日新聞デジタル



元気に過ごすポイントは

- ねる** 早寝早起きできていますか?
- たべる** 栄養を考えて食べていますか?
- うごく** 適度な運動をしていますか?

元気に過ごすためには
この3つのバランスがとっても大切です

マスクは正しく
付けましょう。



鼻や口が出ていたら、ウイルスが侵入します。



色覚検査について

2年生の希望者に行っています。他の学年でも希望すれば行えますので、ご相談ください。