

厚けんだより2月

2

阿知須中学校 保健室



2月も後半になりました。今週は強い寒気が流れ込み、雪が降ることもありました。それに伴い、湿度も低下…

寒さで体は縮こまり、抵抗力が低下していませんか？

ウイルスの大好きな状態になっています。

こんな時こそ、自分で健康管理に気を付けられるよう、考えて行動できるといいですね。規則正しい生活ができていますか？

○学年末テストは、もうすぐです

試験勉強は、順調ですか？

勉強の時、どんなことに気を付けていますか？

集中して勉強するとき、健康によい、ポイントを紹介します！



部屋はもちろん、手元も明るくしましょう。



集中して勉強するためには、メディアはOFF
すぐにとれない位置に置いておくと、
更によいですね。



集中して勉強したら、
リラックスする時間も
とりましょう。



夜食を食べるときは、消化の
良い物にしましょう。



睡眠不足は逆効果。睡眠はしっかりと。
成長ホルモンは、記憶を定着する効果もあるとか…
夜型から朝型に移行してもよいですね♪



切りかえを早めに

○引き続き感染予防しよう



感染予防に大切な・・・

マスク（不織布マスク推奨）

皆さんは、マスクを正しく装着できていますか？
正しいマスクの使用方法を確認しましょう。

鼻の形にワイヤーを
折り曲げる



鼻からあごまでヒダを伸ばす

マスクのはずし方

マスクの表面には触れない

耳付近のゴムをつかみ外す

隙間ありNG



鼻出し、あご出しNG



○いろいろなマスクの効果を比較

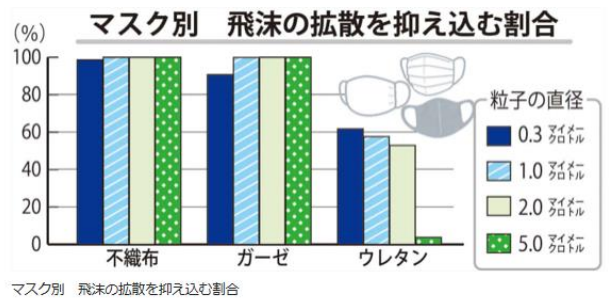
コロナウィルス感染が広がりだし、予防方法についてもいろいろと推奨されています。そんな中、マスクの効果についても、様々な大学や機関で研究がされています。

そのうちの、マスクの種類について比較研究された物があるので、紹介します。

マスクやフェイルシールドの効果

対策方法	不織布	布マスク	ウレタン	フェイスシールド	マウスガード
吐き出し 飛沫量	80% カット	66~82% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み 飛沫量	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さい飛沫に対して 効果なし (エアロゾルは防げない)	

長崎大学



理化学研究所、豊橋技術科学大学、神戸大学