

令和4年2月3日

たんばしりつそうこうしょうがっこう  
丹波市立崇広小学校

ほ けん しつ  
保 健 室

2 がつ じゅう  
月 号

# ほけんたより

さむ まいにち つづ あさ とうこう  
寒い毎日が続いています。朝、登校するときは、  
あたた うわぎ き がっこう ぬ  
暖かい上着を着て、学校についたら脱ぐようにしま  
しょう。きょうしつ かんき ひつよう すこ まど あ  
教室は、換気が必要なので、少し窓が開い  
ています。さむ やわ すこ  
寒さが和らぐまでは、もう少しのがまんです。  
カレンダーでは、もうすぐ春です。ゆうがた あか じかん  
夕方では、もうすぐ春です。夕方の明るい時間が  
すこ なが  
少し長くなってきましたね。



がつ もくひょう  
2月の目標

かんせんしょう しんがた  
感染症（インフルエンザ、新型コロナウイ  
ルスなど）に気をつけよう！！



ぜんこくてき しんがた かんせんしょう  
全国的に、新型コロナウイルス感染症で  
かぜ ひと こ がっこう  
（風邪の人もふくめて）、たくさん子どもたちが学校を  
やす やす がくねん へいさ がっこう ぶん  
お休みし、クラスや学年が閉鎖している学校が増えています。

\*手を、こまめにせっけんを使って洗いましょう。（ハンカチを忘れずに）  
て せつ つか あら わす  
手洗いでできないときは、しょうどく  
消毒しよう。

\*マスクは、た 食べる時、の 飲む時以外はつけておきましょう。  
まわ ひと  
（周りに人がいないときは、はずしてもいいですよ。）

はな で  
鼻が出ていたり、すれたりしていませんか？

ピットリしたマスクを選びましょう。

できればふしよくふ  
できれば不織布がいいです。

きょうしつ かんき  
\*教室の換気をしましょう。

たいちょう ちが  
\*体調がいつもと違うときは、

かなら ひと つた  
必ずおうちの人に伝えましょう。



# こうか マスクの効果

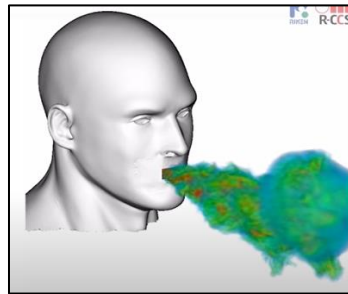
マスクをつけて生活をするのも、だいぶ慣れてきました。でも、マスクが気になったり、すぐはずしてしまったりする人もいますね。今は、新型コロナウイルス感染症を予防するには、どうしてもマスクは必要です。

- 話をしている両方が人がマスクをしていると、70%くらいウイルスを吸い込むのを防ぐといわれます。逆にマスクをしていないと、たくさんのウイルスを吸い込んでしまいます。
- 外ならいいと思いがちですが、防ぐには、人と1メートル以上離れている必要があります。

## マスクをしているとき



## マスクをしていないとき



マスクをしているか、していないか。きちんとつけているか、いないかでこれだけ違います！！

- ・マスクの予備は、必ずカバンの中に入れておきましょう。
- ・ハンカチをポケットに入れて持ってきましょう。

## しもやけを予防する 4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。

予防する4つの「し」を覚えましょう。

### 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



### しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



### 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

### しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

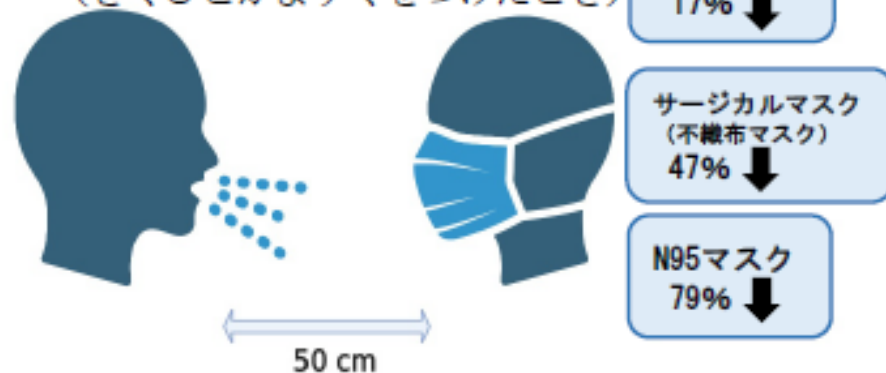
# なぜマスクをつけるのかな？

## ○マスクの効果

東京大学医科学研究所のデータを基に内閣官房作成

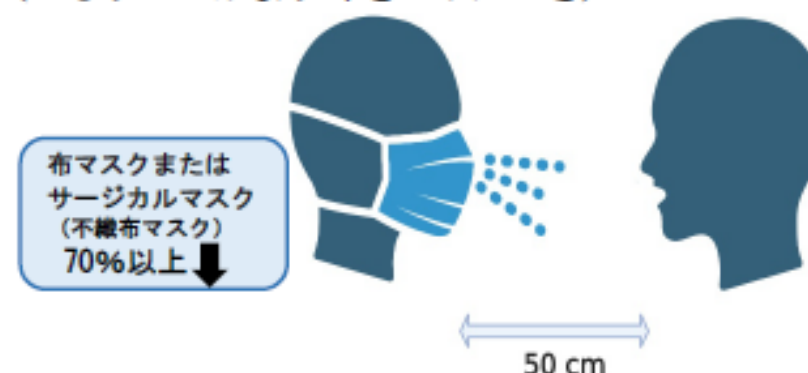
### ① 聞き手だけがマスク着用

(きくひとがマスクをつけたとき)



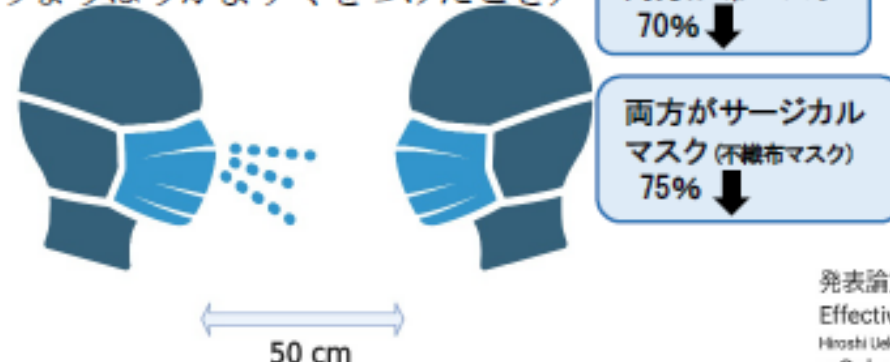
### ② 話し手だけがマスク着用

(はなすひとがマスクをつけたとき)



### ③ 両方がマスクを着用

(りょうほうがかマスクをつけたとき)



みんながマスクを  
することが大切  
たいせつ

発表論文

Effectiveness of Face Masks in Preventing Airborne Transmission of SARS-CoV-2

Hiroshi Ueki, Yuri Furusawa, Kiyoko Inatsuki-Horimoto, Masaki Imai, Hiroki Kabata, Hidekazu Nishimura, Yoshihiro Kawasaka

mSphere 2020, DOI: 10.1128/mSphere.00637-20