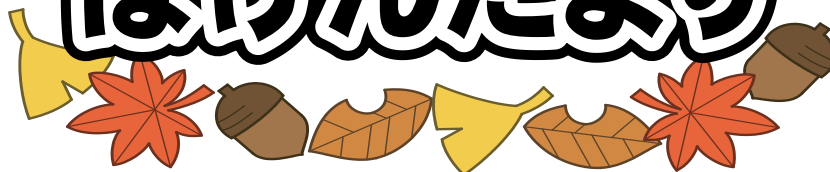


# ほけんだより



大岡川沿いの桜の葉が赤く色づき、舞い落ちる季節になりました。本格的な冬が日に日に近づいてきています。

さて冬の訪れとともに、新型コロナウイルスの感染拡大が警戒されています。テレビなどで連日報道されているとおり、このところ感染者数が増えています。コロナ禍が長く続き、緊急事態宣言が出された頃に比べ、予防対策に疲れや気のゆるみが出始めていませんか？もう一度日々の生活の中で、予防対策について見直してみましょう。

## 冬場のコロナ対策

### —マイクロ飛沫に注意—

### こまめに換気



休み時間ごとに換気を

対角線上に空気の流れを作ると効果的。

現在、新型コロナウイルスに感染した人の多くは、感染経路が不明だそうです。つまり、いつどこで誰が感染しても不思議ではないという状況です。複数の人が集まる場所では換気を心がけること、マスクを着用することが、感染予防の上でとても大切です。

最近の研究では、くしゃみや咳で飛ぶ「飛沫」よりも小さな「マイクロ飛沫」が注目されています。これは声を出す際に、口や鼻から出

ています。とても細かい粒子なので、一定時間空中を漂います。これを吸い込むことで、感染が広がります。閉め切った室内では、空気がよどみやすく、感染リスクが高まります。

学校では、休み時間ごとにベランダ側の窓と廊下側の扉を開けて換気をしてください。



マスクは鼻と口をしっかりと覆い、できるだけすき間ができないようにつけましょう。



マスクの効果も検証されています。スーパーコンピュータ「富岳」を使った実験の映像を見たことがある人もいると思います。マスクで100%予防できるわけではありませんが、リスクを下げる一定の効果があるとの結果が出ています。

マスクを着ける生活に不自由な思いをしている人もいますが、感染のリスクを考えると仕方がないですね。

## マスク着用



会話をするだけでマイクロ飛沫が飛ぶ。お互いにマスク着用が安心。



# 今シーズンの冬は防寒対策を

コロナ禍では、感染予防のために「換気」が必要です。教室は暖房していますが、換気のために室温が下がることが考えられます。今シーズンの冬は、コロナと寒さの対策が必要ですので、保温効果が高い服装を工夫しましょう。

## 冷えを防ぐために

- 肌の露出を少なくする
- 機能性インナーを活用
- 朝ごはんを食べて  
体の中から温める

下半身が冷えると  
腹痛や生理痛を起  
こしやすい。



ジャージの下は  
上手に重ね着

足首をかくし  
て足の冷え  
を解消



## 学校保健委員会開催 —感染症予防について—

11月12日（木）学校保健委員会が開催されました。参加者は生徒会役員と保健委員会の生徒、教職員です。今回はコロナ禍ということで、例年よりも参加人数を制限しての開催となりました。

テーマは「感染症予防について」。感染症とは何かというお話から、手洗いの重要性について、実験を交えて考える機会となりました。生徒たちは、洗い残しが白く光る機械で、手を洗った後に洗い残しがないかを確認しました。コロナ禍でよく手を洗うようになった人も、意外と洗い残しがある、ということが分かったようです。各学級で保健委員からの報告がされています。これからも感染症予防のため、こまめに、丁寧に手を洗うよう心がけてください。

この中に感染症予防に必要なことが8つかかれています。  
縦、横、斜めに並ぶ言葉を探して、線でなぞってみましょう。

テ	ネ	コ	ク	イ	カ	サ	キ
オ	ア	ア	ビ	ク	タ	ン	セ
ナ	シ	ラ	エ	ラ	ツ	ミ	キ
カ	ナ	セ	イ	ゴ	マ	ツ	エ
カ	オ	ゾ	ヨ	ヌ	ス	ヲ	チ
マ	シ	ョ	ウ	ド	ク	サ	ケ
キ	カ	サ	ン	マ	ル	ケ	ツ
リ	ス	イ	ミ	ン	ト	ル	ト