



座間市立相模野小学校 保健室 2021年9月号

2学期が始まりました。全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が拡大し、さらに感染症対策を続けていかなければなりません。

学校でも、換気や消毒など感染症対策を続けていきますが、ご家庭でもお子さんの健康観察やマスクの着用等、ご協力をお願いいたします。



生活習慣カレンダー 取り組みのご協力ありがとうございました

昨年よりもさらに制限の多かった夏休み。家庭内で過ごす時間が多く生活のメリハリ

夏休みの生活で 「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント
1 朝の太陽の光を
浴びよう



これにより、ずれた体内時計を
リセットすることができる

ポイント
2 朝ごはんを
食べよう



ポイント
3 寝る前のスマホや
パソコン、ゲーム、
テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を
浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

2 学期も感染症対策の ご協力をお願いします



一人ひとりが
できることを
きちんとして

朝の健康観察

引き続き登校前に必ず**検温と健康観察**をお願いします。発熱・咳・鼻水・だるさ・頭痛・腹痛など**普段と体調が少しでも異なる場合には登校を控え**、ご家庭で休養していただくようお願いします。また、発熱等の風邪症状がある場合は、かかりつけ医等の身近な医療機関を受診してください。

同居の家族に同様の症状が見られる場合にも登校を控えてください。きょうだいが体調不良で欠席の場合は一緒にお休みしていただきます。早退時もきょうだいそろって早退となりますので、ご承知おきください。

*学校からの連絡がつくように、勤務先や電話番号の変更があった場合は、必ず担任までお知らせください。

マスクの着用

市販されているマスクでは、不織布のマスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされています。

「よび」のマスク もっていますか？

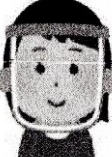
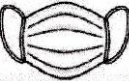
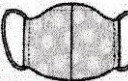


ご家庭でマスクのサイズが合っているか確認し、マスクの替えをランドセルに入れてお

＜マスクの種類と効果＞

いてくださ

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
						
						
	吐き出し飛沫量					
	100%	20%	18-34%	50% ^{*2}	80%	90% ^{*2}
	吸い込み飛沫量					
	100%	30%	55-65% ^{*2}	60-70% ^{*2}	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

い。

ウレタンマスクは、「通気性がよく息がしやすい」ですが、その分「ウイルスが出入り」しやすい、ということになりま