

保健だより
がっき

2学期も、

「マスク、手洗い、**ディスタンス!!!**」

令和3年8月26日
相馬支援学校保健室
NO. 7

きょうからがっき2学期のスタートです。みなさん、夏休みはどんなふうにごすごしましたか？

せいかつリズムは乱れていませんか？**ひる**と**よる**が**はんたい**になるような生活をしていた人は、**がっこう**生活の

リズムにもどるのがたいへんかもしれません。できるだけ早く、生活リズムをもとにもどしましょう。

2学期もまた、**しんがた**新型コロナウイルス感染症の**よぼう**をしっかりとしないといけません。

「ワクチン打ったから大丈夫！」なんて思わないでくださいね。

みなさん一人ひとりが「マスクをする、手を洗う、人との距離を意識する」ことを守っていくことが
コロナに負けない方法です。

しっかりコロナ対策をして、2学期も元気に過ごしましょう!!



マスクの効果

感染の予防効果 大 ← 小 → なし

マスクによる感染対策	不織布	布マスク	ウレタン	マスクなし
吹き出し飛沫量	20%	18-34%	50%	100%
吸い込み飛沫量	30%	55-65%	60-70%	100%

(スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果) ※国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release

シチュエーション別 マスクの使い分け

写真:アフロ

密 ↑ ↓ 疎		人と近い距離で対面する 満員電車 は不織布マスクが有効	
		BBQなどの炎天下では 通気性の良いウレタンマスクや 繰り返し使える布マスクがおすすめ 体を動かす場合は 熱中症予防にもウレタンマスクが良い	

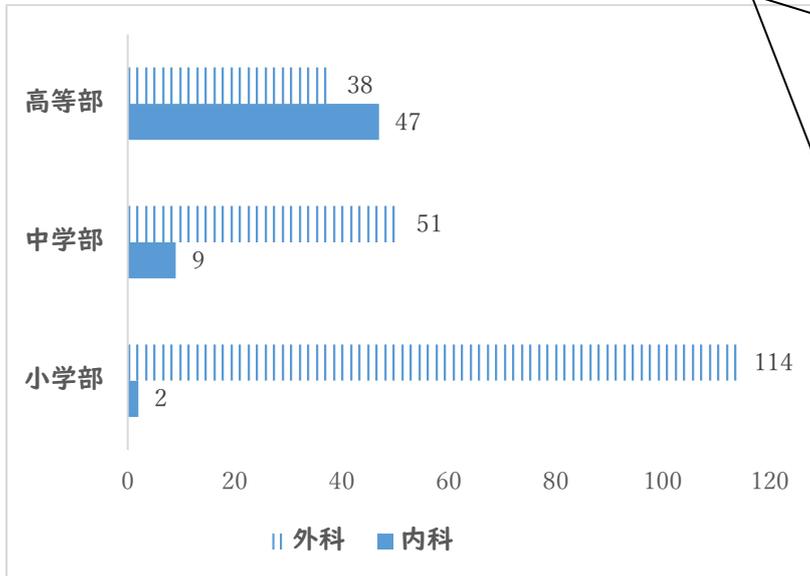
電気通信大学 石垣陽特任准教授によると

今は、感染力が強いといわれるデルタ株が流行しています。マスクにも種類があって、感染予防の効果も差があります。できるだけ、感染予防効果の高いものを選んで使うようにしてください。



けがをしないように生活しよう!

がっき ほけんしつりょうにんずう 1学期の保健室利用人数



がっき ほけんしつりょう
1学期の保健室利用はぜんぶで
261人でした。ずつう ふくつう
の体調不良は高等部が多かったです。
しょう ちゅうがくぶ きず だぼく
すが、小、中学部はすり傷や打撲
などケガの利用がとても多かったです。
すこ ちゅうい
です。少し注意するとケガは防ぐ
ことができます。なつやす あ
今、とくに注意してくださいね。

ダメ! こんなことはやめよう!



ろうか はし 「廊下を走る」

あたま
頭をぶつけて保健室に来る人がたくさんいます。
ろうか はし きけん
廊下を走るのは危険です。とくに、交差点のようにな
っているところは相手がみえないので注意しましょ
う。ろうか はし
う。廊下は走らないで、まわりをよくみて歩くように
してください。



「やくそくをまもらない」

ふれあいコートやプレイルームで遊ぶときはやく
そく (ルール) があります。やくそくをまもらない
とおお
と大きなケガにつながることもあるので、注意して
ください。