

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9月1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？昼と夜が反対になるような生活をしてきた人は、学校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。

がっき2学期もまた、新型コロナウイルス感染症の予防をしっかりとっていかないとはいけません。

「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	

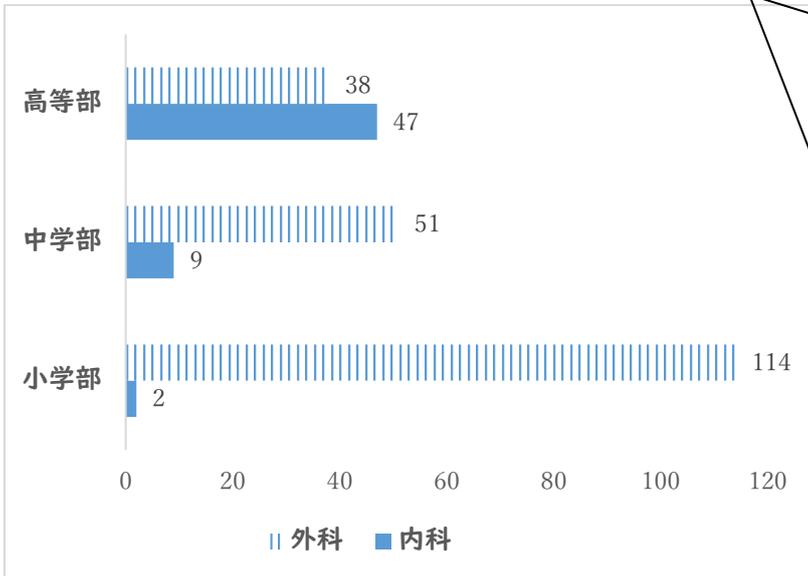
電気通信大学 石垣陽特任准教授によると

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、感染予防の効果にも差があります。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
頭痛や腹痛など
たいちようふりよう こうとうぶ
の体調不良は高等部が多かったで
すが、しょう ちゅうがくぶ きず だぼく
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
少し注意するとケガは防ぐ
ことができます。なつやす あ
夏休み明けの
今、とくにちゅうい
注意してくださいね。

にほん じしん つなみ たいふう おおあめ すいがい しぜんさいがい おお くに
日本は地震や津波、台風や大雨による水害などの自然災害が多い国です。

まいとし おおあめ すいがい にほん はっせい わたし
毎年のように大雨による水害が日本のどこかで発生しています。私たち
も、ひがしにほんだいしんさい たいふう すいがい けいけん
東日本大震災や台風による水害を経験しましたね。

くがつついたち ねん かんとうだいしんさい はっせい ひ さいがい
9月1日は1923年に関東大震災が発生した日でもあります。災害は
いつおこるかわかりません。いざというときに、どこにひなんするか、なに
準備すればいいか、かぞく はな ひ
家族で話す日にしてはどうでしょうか。



ひ ころ から かくにん Q. 日頃から確認しておくべき ことは？

ちいき
地域のハザードマップを見て、
ひなん ひつよう
避難が必要か、もし外出先で
さいがい
災害にあったら、
どこで ちうりゅう
どこで合流するか、
いえ ぼうさいようひん
家の防災用品に
ついてなど、
はな あ
話し合っておこう！



ひ なん さき ひ なんじよ Q. 避難する先は避難所しかな いの？

ひなんさき しょうがっこう こうみんかん
避難先は、小学校や公民館だけではありません。
たとえば、あんぜん しんせき いえ し あ いえ
安全な親戚の家、知り合いの家などに
ひなん
避難することも有効です。
ちいき
地域のハザードマップで
じたく だいじょうぶ かくにん
自宅にいても大丈夫か確認して
おきましょう。

