

# ほけんだより 9がっ

令和3年 9月6日  
我孫子中学校 保健室

2学期が始まりました。例年より少し期間の長い夏休みでしたが、心も身体もしっかりと充電できましたか？毎日遅寝遅起きをしてしまったり、クーラーの効いた部屋で1日中過ごしてしまったりしていませんか？夜更かしに慣れてしまった身体を起こして、1日でも早く学校生活のリズムを取り戻していきましょう！

## 保健委員より

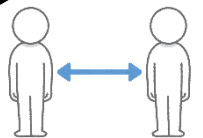
こんにちわ。保健委員会です。  
現在、新型コロナウイルスが猛威を振っています。  
新型コロナウイルスにかからない・うつらないために  
換気が大切です。  
換気へのご協力、よろしくお願いします

## もう一度、感染対策を見直そう



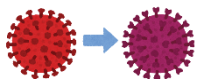
朝の健康観察・検温は忘れない！ 家族の体調も確認をすることが大切です

ソーシャルディスタンスしっかり守れていますか？(1m離れているとリスク50%ダウン、2m離れているとリスク75%ダウン)



鼻出しマスクはもう卒業しよう

デルタ株は感染力が強く、ウイルス量が多い = 換気を徹底的に行おう！



変異株だとしても基本は変わらず、手洗い・うがい、ソーシャルディスタンス、正しいマスクの着用、換気の徹底！

裏面へつづく

# マスク素材別の効果比較

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

対策方法	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	0% カット	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	0% カット	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

ウレタンや布マスクよりも **不織布でできたマスクの方が飛沫を防ぐ効果が高い** 傾向があることがわかります。

今できることを、一人一人が行っていきましょう

## トイレのポスターを保健委員会で作成しました♪

保健委員会から「トイレをきれいに使うためのポスターを作りたい」と声上がり、保健委員会でポスターを作成しました。分かりやすく、立体的なデザインとちりばめられたキラキラが目を引きますね♪  
作成した保健委員の思いが伝わってくるポスター、ぜひ注目してみなさんもトイレをきれいに使いましょう。



### 保護者の方へ

- 夏休み中に学校管理下（部活動など）でのけがや病気などがありましたら、日本スポーツ振興センターへの申請手続きをとらせていただきたいと思います。必ず顧問の先生にご連絡していただきますよう、お願いいたします。その他ご不明な点ございましたら、保健室までご連絡ください。
- 新型コロナウイルス感染症は、感染者の増加が続き変異株も猛威を振るっています。**  
**本人・家族が発熱や風邪症状等がある場合、本人が濃厚接触者になった場合、家族がPCR検査を受けて結果を待っている場合などは、学校を欠席するよう今一度ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。**  
(このような欠席は出席停止扱いとなり、欠席日数にはカウントされないの、ご承知おきください)