

ほけんだより 9月

令和3年度
さくら小学校
保健室

2学期になり、運動会の練習も始まりましたね。やはり、みんなが体を動かしている姿を見ると、伸び伸びしていいなと感じています。

さて、9月12日までだった緊急事態宣言が、30日まで延長されたので、引き続きみんなで、正しい手洗いやマスクの着用、消毒にしっかり取り組んでいきましょう。

2計測の時に

「マスクの種類による、効果の違い」について みんなで考えました

■ 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	マスク			フェイスシールド	マウスシールド	なし
	不織布	布マスク	ウレタン			
	効果:大 ←			→ 効果:小		
	吐き出し飛沫量					
	20%	18-34%	50%※2	80%	90%※2	100%
	吸い込み飛沫量					
	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)		100%

※2 豊橋技術科学大学による実験値

(阿部洋介さんにより一部改変した図です)

豊橋技術科学大学では、「マスクの効果と歌唱時のリスク検討」として、スーパーコンピュータ富岳を用いた研究によって、マスクの種類とその効果についての具体的な数値を提示されています。

テレビなどでよく見るフェイスシールドやマウスシールドは、単体で使うと、新型コロナウイルスの飛沫に対して機能的な意味は、ほとんどありません。テレビなどでよく見るから効果がある、とは思わないでくださいね。(テレビでは、何を話しているのか、伝わるようにするためなのかもしれません…) 使うなら不織布マスクなどと一緒に使うのが効果的です。

すぎてしまいましたが…

キューキュー!
9月9日は

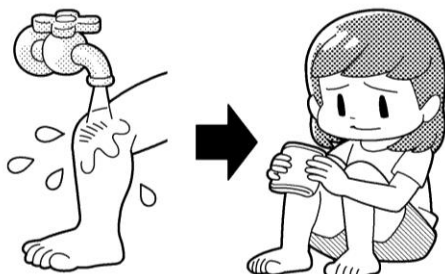
きゅうきゅう

救急の日

でした!!

応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷



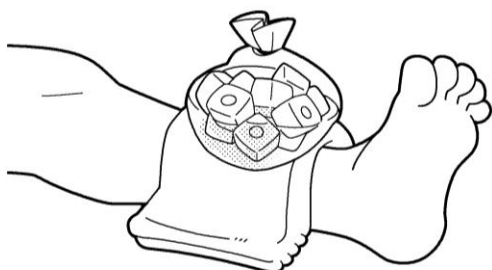
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら
清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで
冷やしましょう。

打ぶく・ねんざ



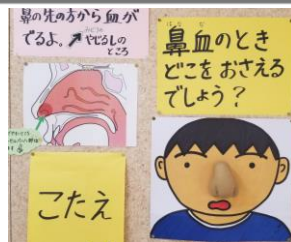
動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが
強いときは病院へ行きましょう。

鼻血



下を向き、5~10分間くらい親指と人差し
指で鼻をおさえます。

保健室前に掲示物があるので確認してくださいね



けがをしないためには

× 慌てない

慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

危険予測をする

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

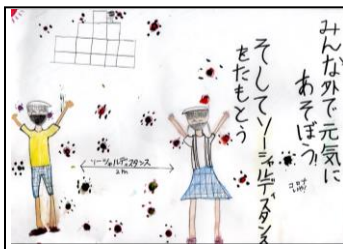
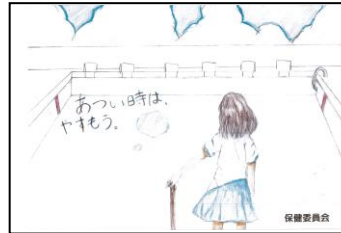
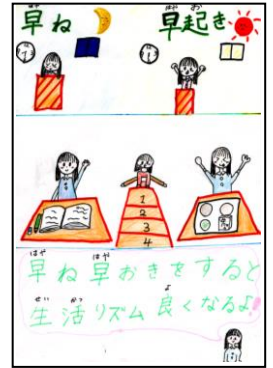
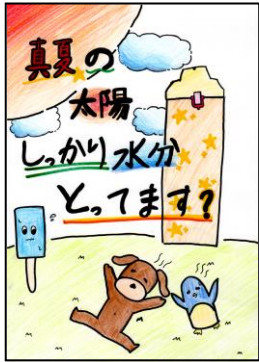
規則正しい生活習慣

寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあたりけがをしやすくなったりします。

前期保健委員会の手作りポスター 掲示します

保健委員会の人たちが下書きから丁寧に取組んで、とてもすてきな健康安全ポスターを仕上げてくださいました。校内に掲示して、さっそく活用していきます。

今年度は、OTSUKA (大塚) まんがヘルシー文庫の児童作品募集に応募したので、選ばれるといいなと思っています。



毎日“清潔”なハンカチを使おう

ハンカチには、手洗いのときだけではなく、汗をふいたり、せきやくしゃみが出たときに口をおさえたりするなど、さまざまな役割があります。

1日使ったハンカチには、目には見えませんが、たくさんの細菌がついているので、毎朝、清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。清潔なハンカチを身につけると、病気を防いだり、気持ちよく過ごすことができたりします。

こんなところで 手をふいていませんか？

手洗いの後、ハンカチがないからといって、洋服や壁の毛や教室のカーテンなどで手をふいていませんか？ これでは、せっかく手を洗ったのに、また汚れがついてしまいます。手洗いの後は、きちんとハンカチでふきましょう。



毎日新しいハンカチに取り替えよう



「家に帰ったら、ポケットやかばんに入っているハンカチを洗濯に出す」という習慣を身につけましょう。



次の日の白の朝、清潔なハンカチを持って登校しましょう。また、ハンカチと一緒にティッシュも持っていきましょう。