

# 保健だより 10月号

令和3年10月  
神戸市立丸山中学校

10月は2つの大きな行事があります。まずは生活のリズムを整えて、日々の練習に取り組んでほしいです。全力で乗り切るためには、体調管理をしっかりしましょう。がんばっているみんなを応援しています。

## マスクやフェイスシールドの効果

### ■ 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%

マスクの素材、性能で「飛沫防止の効果」はこんなに違います！

不織布マスクの効果が一番高いとの結果でした。

続いて布マスク → ウレタンマスクの順で効果が落ちてきます。

マスクの大きさや種類にも気をつけていただくと、より感染予防につながります。

## 鼻マスクはなぜダメなの？

自分の鼻から飛沫が出ていき、人が出した飛沫を吸い込むおそれがあります。

鼻を出していると、飛沫がすき間から漏れ出てしまいます。

人は一度に吸う空気の9割を鼻から取り込んでいるため、感染リスクが高くなります。

## ～10月保健行事の予定～

10月23日(土) 文化祭 保健委員会の発表

10月28日(木) 歯科検診 全学年

## 学校保健委員会を開催します

10月23日(土)の文化祭で「保健委員会」のメンバーが発表します！(コロナ禍のため、保健委員長が発表します)

タイトルは『GIGA スクール時代のスマホと健康』です。

丸山中学校のネットの使用状況や、からだへの影響についても考えます。そして色々なゲストもスライドに登場しますので、お楽しみに！



## ～マスクの正しいつけ方～

- ★鼻・口・あごまでしっかりおおう
- ★鼻部分を鼻すじにフィットさせる
- ★顔とのすき間がないように、合うサイズや形を選びましょう！