



令和3年9月24日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

2学期が始まりました。日中はまだ汗ばむ暑さですが、朝夕はだいぶ涼しくなりましたね。夏休み明けや今でも週明けには、休み中に生活リズムが崩れてしまうのか、体調不良の生徒さんが保健室にやって来ます。もうすぐ運動会。けがなく無事に終えることができるように、快食快眠で元気に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染回避行動のお願い

県内では、9月30日まで「感染対策期」です。気を緩めることなく、感染回避行動の継続をお願いします。学校でみんなに会えるこの日常を守るために、一人一人が考えて行動しましょう。

マスクの着用について ※特定のマスクを禁止する意図はありません

- 顔とマスクの隙間を介しての飛沫の吸い込み、吐き出しを防ぐため、鼻出し等の不適切な着用をやめましょう。
- 布やウレタン製のマスクに比べ、不織布製の方が飛沫の拡散を抑える効果が高い(※)というデータもあることから、素材についても留意しましょう。
- 場面よっての使い分けを検討しましょう。
(例) 軽い運動等で、呼吸が激しくなる可能性のある場合…ウレタン製
授業中そのほか、通常の活動時…不織布製
- マスクは、相手のウイルス吸入量を減少させる効果より、自分からのウイルス拡散を防ぐ効果がより高くなります。相手だけがマスクを着用するより、自分だけがマスクを着用する方が、より効果が高く、自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上(双方が布マスクで7割減、不織布マスクで75%減)抑える研究結果があります。

(※) マスクの素材別の飛沫の拡散についての実験結果を見ると、布やウレタン製のマスクに比べ、不織布製の方が飛沫の拡散を抑える効果が高いということが分かっています。マスクの性能はマスクの圧が大きいほどよく、性能のよいものは密閉性が高くなるからです。一方で、密閉性が高いマスクは、息苦しさを感じることもあり、低学年の児童や体調如何で着用が難しい場合もあります。

【マスクの素材性能の評価】

マスクの素材	吐き出し飛沫量	吸い込み飛沫量	特徴
不織布製	20%	30%	性能は高いが、通気性が悪い
布製	18~34%	55~65%	通気性が良く性能も比較的良い
ウレタン製	50%	60~70%	性能は劣るがおしゃれ

(国立大学法人豊橋技術科学大学と理化学研究所によるスーパーコンピュータ「富岳」を使用したシミュレーション結果より) マスク非着用時との比較

運動会、100%の力を発揮しよう！

運動会本番で全力を発揮するためには、練習の積み重ねと体調管理が大切です。けがなく、後悔なく、無事に運動会を終えることができるように、一人一人が技をみがき、けがの予防も含めて体調管理に努めましょう。



しっかり睡眠を取ろう



準備運動をしよう



こまめに水分補給をしよう



爪を切っておこう

けがをしてしまったら、速やかに応急処置を行いましょう。「これくらい大丈夫。」と自己判断で放っておくと、あとから腫れてきて、悪化してしまうことがあります。大切な自分のために、「これくらい」ではなく、「念のために」の気持ちでケアをしましょう。

【打撲や捻挫、肉離れをしたとき】



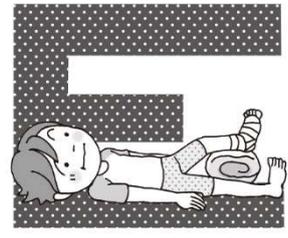
安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高くあげる

【すり傷をしたとき】



流水で傷口を洗う

【突き指をしたとき】



氷などで冷やす

【鼻血が出たとき】



鼻をつまんで下を向く

【目にゴミが入ったとき】



洗面器にはった水に
目をつけてまばたきする