

# ほけんだより 5月

R3.5.11  
附属中学校  
保健だより  
第2号

新型コロナウイルス感染症への不安が続いています。附中生のみなさんも、これまで以上に、自分も相手も健康に過ごすことができるよう、“毎朝の健康観察チェック・手洗い・身体的距離の確保・マスクの着用”を意識しましょう。

## マスクの効果について

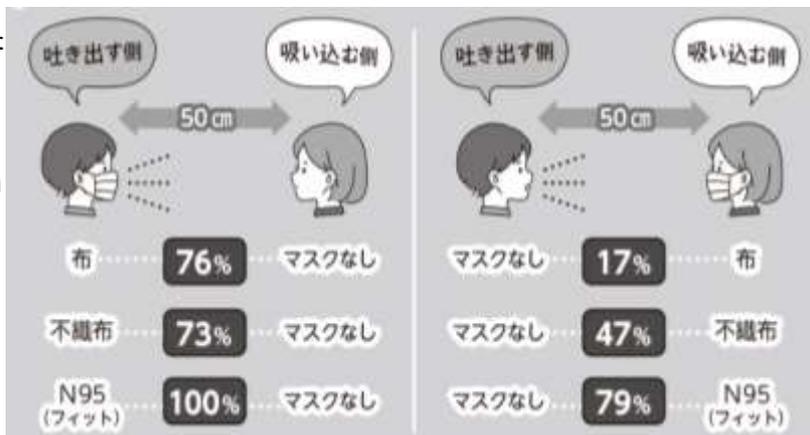
- ・布や不織布などのマスク着用者から吐き出されたしぶきは、50 cm離れたマスク不着用者への飛沫を、70%以上防ぐことができる。
- ・マスク不着用者から吐き出されたしぶきは、50 cm離れた不織布マスク着用者への飛沫を、47%防ぐことができる。



☆話をすると聞く人、両方がマスクを着用すれば、さらに効果がある。

(東京大学医科学研究所 2020年10月)

※ただし、吸い込む側がマスク着用時では、布と不織布で効果に差があるようです。学校という一つの社会の中で過ごす時は、**より効果の高い不織布マスクの着用**がいかかもしれませんね。



## できているかな? 清潔な生活

<input type="checkbox"/>	ハンカチ	毎日持ってきている
<input type="checkbox"/>	つめ	短く切っている
<input type="checkbox"/>	歯みがき	食後にみがいている
<input type="checkbox"/>	ティッシュ	いつもポケットに入れている
<input type="checkbox"/>	手洗い	食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている



- 眠れない
- 楽しくない
- 人と会いたくない
- 食欲がない
- やる気が出ない

体育大会の練習が始まりました。“生活リズムを整える(食事・睡眠)・帽子の着用・こまめな水分補給”を意識して取り組みましょう。また、体調に異常を感じたら、無理せず、近くの先生に知らせましょう。

入学、進級から約1ヶ月が経ちました。頑張り過ぎた体や心はありませんか。上記のような「ない」が一つでもある人、『なんか辛いなあ。』と思った人などは、好きなことをして、頑張ることより休けいすることを選んでみてください。また、誰かに聞いてもらうことも楽になる方法の一つです。いつでも先生たちを頼ってくださいね。



結果の配布も始まります。“受診のおすすめ”をもらった人は、早めに病院で診てもらいましょう。

耳鼻科検診	5月13日(木) 13:30~	2年	会議室
歯科健康診断	5月26日(水) 13:30~ 6月23日(水) 13:30~	1年, 2年AB 3年, 2年CD	会議室
内科検診	6月9日(水) 13:30~土生 6月10日(木) 13:30~二宮 6月17日(木) 13:30~二宮 6月30日(水) 13:30~土生 ※コロナの状況に応じて、6月10日 6月17日を、6月10日のみで実施	3ABC 1ABC 1D, 2CD 3D, 2AB	会議室
心臓検診	6月15日(火) 9:15~	1年 2, 3年経過観察者	会議室
眼科検診	6月24日(木) 15:00~	1年	会議室