

ほけんだより



No.5

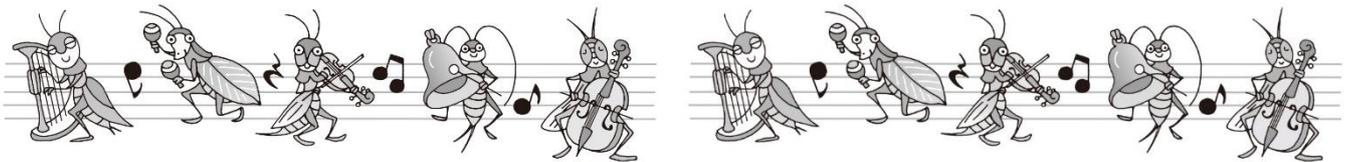
令和3年9月

港区立青山中学校

保健室

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～

もうすぐ中間考査があります。テスト前のこの時期、夜遅くまで勉強している人はいませんか？夜遅くまで起きていると、翌日の朝スッキリ目覚めることができなくなってしまいます。青山中のテストは午前中に行います。テストの時間、しっかり頭が働くように、生活リズムを見直しましょう。『早寝早起き朝ごはん』で中間考査に向けて頑張ってくださいね。応援しています。



☆けがに気を付けよう

9月9日は救急の日です。救急というと、救急車を思い浮かべる人もいます。コロナ禍の現在、救急搬送にとっても時間がかかってしまうことがあるようです。より一層けがに気をつけたいものですね。

10月には運動会が予定されています。運動をする前、準備運動をして体を温めることでけがを防ぐことができます。体育や部活動の際には準備運動をしっかりと行いましょう。

9月9日は救急の日



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら教室の戸を開めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



★保護者の方へ★

学校管理下のけがで、スポーツ振興センターの災害共済給付を希望する場合、学年の教員(部活動の場合は顧問)を通し、保健室へご連絡ください。お子様を通じて書類をお渡します。詳細は年度当初にお渡しした『「災害共済給付制度」のお知らせ』をご覧ください。

[「災害共済給付制度」のお知らせ \(jpnssport.go.jp\)](http://jpnssport.go.jp)

❁ 緊急事態宣言発令中

9月12日までの予定だった緊急事態宣言が再び延長となりました。緊急事態宣言下の生活に慣れてしまっている人も少なくないでしょう。感染者数は減少傾向ではありますが、医療機関はいまだにひっ迫している様子です。改めて自分でできる感染症対策を行っていきましょう。



❁ アルコール消毒の使い方

青山中学校には下駄箱と各クラスに手指消毒用のアルコールを置いています。それぞれ、基本的に登校時、給食の前に使うためのものです。

最近、生徒の皆さんの様子を見てみると、机の上がびしょびしょになるほど何度もプッシュする人や、友達とアルコールで遊んでいる人がいます。一学期にはアルコールが目に入ったと言って保健室に来室した人もいました。

アルコール消毒はワンプッシュで1回分の分量が出るようになっていました。皆さんでマナーを守って使うようにしましょう。

多く出しすぎて周りを汚してしまったときは雑巾等できれいに拭いておきましょうね。



★手洗いのポイント★

●石鹸を用いて手洗いをしよう

・手や指についたウイルスの対策は、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。

●手は清潔なハンカチ・タオルで拭こう

・きれいになった手、どこで拭いていますか？保健室で確認をすると洋服で拭いている人がいっぱいいるようです。手を拭くハンカチは毎日洗濯をしてきれいなものを持ってきましょう。

★アルコール消毒のポイント★

●アルコールがなくなるまで手を擦りましょう

・アルコールはウイルスの「膜」を壊して無毒化するものです。アルコール消毒をする場合は、手によくすりこむようにしましょう。下駄箱のアルコールには「アルコール消毒の方法」を掲示してありますので見てくださいね。

[新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#)

❁ マスクについて

一時マスクの購入が困難な時期もありましたが、今では用途に合わせてマスクを選ぶことができるようになりました。マスクは素材の種類によって、効果に差があることを知っていますか？学校では多くの人と話す機会があります。そのため、保健室からはより効果の高い不織布マスクの使用を推奨します。新たにマスクを購入する際は下記のデータを参考にしてみてください。

※様々な事情でマスクをつけることが困難な人、マスクをつけることが苦手な人がいます。自分に適したマスクを正しく使用するようにしてください。

\New/ 新型コロナウイルスに関する情報《マスク編②》

データから見るマスクの効果

新型コロナウイルスの感染拡大で、マスクを着用する人が世界的に増えました。マスクには、ウイルスや細菌、PM2.5のカットが期待できる高性能なものもさまざまあります。ただ、そうした優れた機能があっても、正しく使用されないとなかなか効果を発揮しないことが、豊橋技術科学大学提供「マスクの効果（実際に人がマスクを着用して行った実験）」で明らかになりました。

そこで今回は、ダブルマスク、ナノフィルターマスク、N95マスクを実験対象として追加し、より誤差のないデータを得るために前回発表時よりもさらに、多い188枚以上のマスクを使って実験を行いました。

その最新結果と「正しいマスク着用法」を掲載することといたします。

■ マスクの効果



●吐き出し

飛沫の吐き出し量は、ウレタンマスクでも50%弱まで抑えられることがわかりました。布マスクでは24～28%、不織布マスクを正しく着用すれば、約18%と、対面する人への放出量を減らす効果が高くなります。



●吸い込み

布マスクの着用で、飛沫の吸い込み量はマスクなしと比べて48～70%程度、不織布マスクを正しく着用すれば約25%、ダブルマスクなら16%、N95マスクを密着して使用すれば、吸い込み量はほぼ抑えられることがわかりました。

●まとめ

正しくマスクを着用すればウイルスの吐き出し量も吸い込み量も減少するといえます。ただ、小さなエアロゾルはマスクでは一部しか捕捉（遮断）できず、また、漏れ出たエアロゾルは空気中に長時間漂いますので換気も重要です。正しいマスクの着用と換気を組み合わせることで新型コロナウイルスに感染するリスクを大きく下げられます。

■ マスクの効果（実際に人がマスクを着用して行った実験結果）

©2021 豊橋技術科学大学・飯田研究室
©2021 株式会社全音楽譜出版社

実験条件	なし	ウレタンマスク 22種類	布マスク 64種類	不織布マスク 67種類		ダブルマスク ^{※1} 17種類	ナノフィルターマスク ^{※2} 8種類	N95マスク ^{※3} 10種類	
				フィルターなし	フィルター入り	ルーズ	フィット		
						内側：不織布マスク 外側：布マスクや ウレタンマスク	分子レベルの 超極細素材マスク	医療用マスク	
	0% カット	52% カット	72% カット	76% カット	76% カット	82% カット	86% カット	94% カット	99% カット
	0% カット	18% カット	30% カット	52% カット	55% カット	75% カット	84% カット	84% カット	98% カット

実際に人が市販マスクを着用して米国労働安全衛生局が定めたフィットテストプロトコルに基づいた試験を行い求めた数値：粒子径0.015μm以上。カット率は、各カテゴリーごとに用意した多数のマスクを使用して行った実験結果の平均値です。

※1 ダブルマスク：捕集効率の高い不織布マスクを顔にフィットさせるため内側に着用し、布製マスクを外側に追加した二重着用のことです。

※2 ナノフィルターマスク：ナノレベルの物質を捕集する超極細素材でできたマスクです。

※3 N95マスク：米国労働安全衛生研究所のN95規格に合格した微粒粒子用マスクです。

マスク着用によって新型コロナウイルスへの感染を完全に防げるわけではありません。しかし、人と接する場面などでマスクを着用することは、着用しない場合に比べて、ある程度の予防効果があると考えられています。



情報提供：豊橋技術科学大学・飯田研究室

●「新型コロナウイルスに関する情報《マスク編②》」を転載または引用する場合は下記にお知らせください。

ZEN-ON 株式会社 全音楽譜出版社
https://www.zen-on.co.jp

〒161-0034 東京都新宿区上落合 2-13-3 TEL. 03-3227-6270 (2021年7月現在)

■ つけ方次第で効果が上がる!



スーパーコンピュータ富岳によって示されたデータで、「より良いマスクのつけ方」については左記の動画をご参照ください。(大王製紙・elieair/エリエールのホームページより)

編出典：豊橋技術科学大学・大王製紙株式会社

https://www.youtube.com/watch?v=26MDHomQU3Y