

# ほけんだより

家の人にも  
見せましょう

2021.2.1  
2月

津田中学校



今年度最後!全員でやってみよう!

1日~5日



## ○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう!

1月と同じ目標で実施します。1月よりもポイントアップできるように目標を決めて取り組みましょう。冬は生活リズムが乱れやすいので、意識して生活することが大切です。

これから、受検・卒業・進級など大切な行事がいっぱいです。健康管理が大切となってきますので、感染症対策を徹底しましょう。免疫力を高めるためにも、「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

## ○クラスター対策 「場面の切り替わり時」に注意!!

新型コロナウイルスは徳島県内でも感染の広がりをみせ、集団感染も発生しています。

新型コロナウイルスを「学校内」「家庭」に持ち込むと、知らず知らずのうちに、周りの人に広げてしまう恐れがあります。「徳島県新型コロナ対策パーソナルサポート」からの最新情報を参考に対策を紹介します!!

### 学校に「持ち込ませない」ためにできること

○体調に変化を感じた時は、「もしかして」と「気づき」をもって登校を控える。

咳がでるなど体調が悪い時は、「かかりつけ医」を受診するなどの対応をとる。

○基本の予防策を徹底する。 **マスク着用・3密回避・手洗い・手指の消毒**

○クラスターの要因と考えられる「場面の切り替わり」に注意

授業中から休み時間・放課後・部活動終了時 など

「ついマスクを外して会話してしまう」  
「飲食しながら会話してしまう」などに注意してください!



家庭に「持ち込ませない」ために  
外出時：「マスク着用・3密回避・手指消毒やうがい」  
家庭内：「部屋の換気」「共用部分の消毒」

## ○マスクの種類別の効果について

スーパーコンピュータ富岳の実験でマスクの種類により効果が違うことがわかっています。

正しく着用した際のデータとなりますので、正しく着用するとともに、不特定多数の人が多い場所へ行くときは、「不織布マスク」を選ぶなど使い分けをしていきましょう。

対策方法	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]					
	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫量	100%	80% カット	66~78% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	100%	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

## 2月の目標 「早寝・早起き・朝ごはんをして元気にすごす」をめざそう!

~1月よりもポイントをアップさせよう~

2月も「早寝 11時」「早起き 6時30分」「朝ごはん 3品」を目標とします。

### 外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

Aさんの生活リズム	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くとうつや生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

## ○花粉症に注意!

目のかゆみ・鼻がムズムズするなどの症状が出た時に、目や鼻をこすったりしないように気をつけましょう。ウイルスは、目・鼻・口から入ってきます。

**でかけるときの服装**  
帽子、メガネ、ゴーグル、マスク、ツルツルした上着、花粉が落ちやすい

**つら~い花粉症 こうしてふせごう**

- 家に入る前に花粉をおとそう
- 外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう
- すいみんを十分にとって、ストレスをためないようにしよう
- おうちの人と天気予報で花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう
- 天気予報 今日花粉
- 【花粉が飛びやすいとき】
  - 晴れて、気温が高い
  - 前の日が雨
  - 乾燥していて、風が強い