

# ほけんだより

家の人にも  
見せましょう

2月

2022.1.28

津田中学校



今年度最後!全員でやってみよう!

14日~18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。冬は日照時間が短く、生活習慣が乱れやすいので意識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今までにない感染の広がりを見せ、クラスター(集団感染)も発生しています。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。  
のどが痛い、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」に注意する。

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」! 外出時: 「マスク着用・3密回避・手指消毒やうがい」  
家庭内: 「換気」「共用部分の消毒」「鼻をかんだごみは密閉」

## ○マスクの種類別の効果について

(正しく着用した際のデータとなります)

オミクロン株は、感染力が非常に高いので、  
マスクは正しく着用するとともに、より効果の  
高い「不織布マスク」を使いましょう。

対策方法	マスクやフェイスシールドの効果					
	なし	不織布	布マスク	ウレタン	フェイスシールド	マウスシールド
吐き出し飛沫	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	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)	



## ○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。毎年症状が出る人は、受診をしておきましょう。

**でかけるときの服装**

- 帽子: 髪の毛には花粉が付きやすい
- メガネ: ゴーグル型がおすすめ
- マスク: マスクを着用し、鼻とあごをすきまなく
- ツルツルした上着: 花粉が落ちやすい

**つらい花粉症 こうしてふせよう**

- 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
- 天気予報 今日花粉多
- 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
- 花粉が飛びやすいとき: 晴れて、気温が高い、前の日が雨、乾燥している、風が強い
- すいみんを十分にためないようにしよう