# 保健だより

令和３年　１０月号
奈良県立桜井高等学校　保健室

## 一斉登校が始まります

さわやかな秋風にのって、キンモクセイの甘い香りが感じられるこの頃…
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋ですね。9 月 27 日から一斉登校が始まりました。
昼夜の気温差がある季節なので、健康面には十分に気をつけ、感染症対策を行い、
充実した学校生活を送りましょう。

### 《生活リズムを整えよう》

① 朝ご飯をしっかり食べる　② こまめに体を動かす
③ 気持ちよく排便をする　④ ストレスや疲れをためない
⑤ 睡眠をしっかり取る　など

どれも基本的なことですが、生活リズムを整え免疫力を高めるには、これらをリズムよく続けることが必要です。

## 登校前に健康観察と感染症対策

**毎朝登校前に検温・健康状態を確認し、「健康観察カード」に必要事項を記入し、保護者が押印し持参しましょう。**

※ 発熱や風邪、においや味がわからない、息苦しい、だるい等の体調不良の場合は、学校に連絡して登校を控えましょう。
発熱等の風邪症状が見られる場合は、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

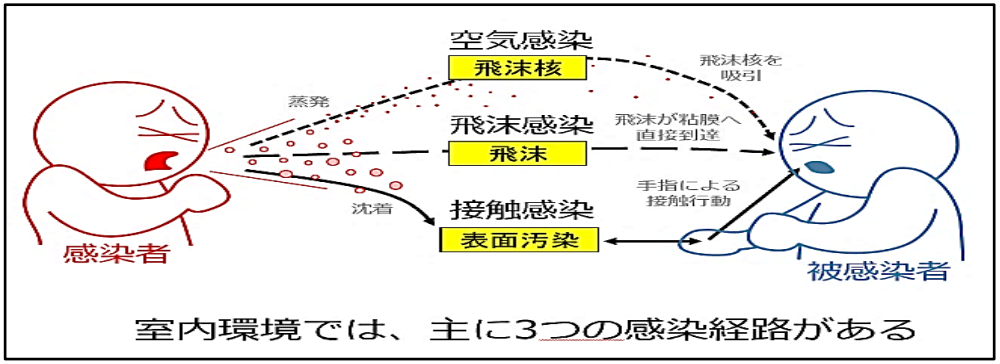
※ ワクチン接種の副反応による発熱等の体調不良時も、出席停止扱いです。
無理をして登校せずに、自宅で休養してください。

※ 登校後の発熱等の体調不良の場合は、早退して自宅で休養することになります。
その際は今までと同様、原則として、できる限り保護者のお迎えのご協力をお願いします。

### 《感染症対策の確認》

**正しいマスクの着用、換気の徹底、手洗い・手指消毒の徹底、默食など**

## 新型コロナウイルス感染症→３つの感染経路




飛沫感染、空気感染、接触感染の３ルートがある（早稲田大学田辺研究室）

### ≪３つの感染経路の遮断の徹底≫

① エアロゾル感染 → 各教室で換気の徹底
② 飛沫感染 → 正しいマスクの着用
（不織布のマスクが有効）
③ 接触感染 → 手洗い・手指消毒の徹底、
昼食時は自席で默食の徹底

## マスクをつける時のポイント　－ マスクの効果は －

感染拡大が続く中、不織布マスクを隙間なく着用するなど「基本の徹底」が改めて呼びかけられています。マスクには飛沫抑制のほか、汚れた手で、鼻や口を触らないなど、感染防止の効果があります。理化学研究所や神戸大などの研究チームの調査によると、ウレタン製のマスクは、息を吸う際も吐く際も、飛沫の透過率が不織布製よりも高いと言われています。

### 《マスクをつける時のポイント》

### マスクの効果

| 対策方法 | 不織布 | 布マスク | ウレタン |
|---|---|---|---|
| 吹き出し飛沫量 | 80%カット | 66~82%カット | 50%カット |
| 吸い込み飛沫量 | 70%カット | 35~45%カット | 30~40%カット |