

1月

保健だより

No.16

2021.1.20(水)
宝達中保健室

3学期が始まって1週間が経ちました。保健室の来室者数は10名と大変少なく、皆さん元気に過ごせているようですね。さて、3年生はいよいよ私立高校入試が始まります。何よりも大事なことは体調管理です。裏面に冬休み健康調査結果について載せてありますが、かなり乱れた生活を送っていた人が多いことがわかります。志望校の合格を目指して、まずは生活リズムの見直しをしてください。しっかり体調管理をしておくことも勉強と同様に大切です。頑張れ3年生！

新型コロナ
ウイルス対策

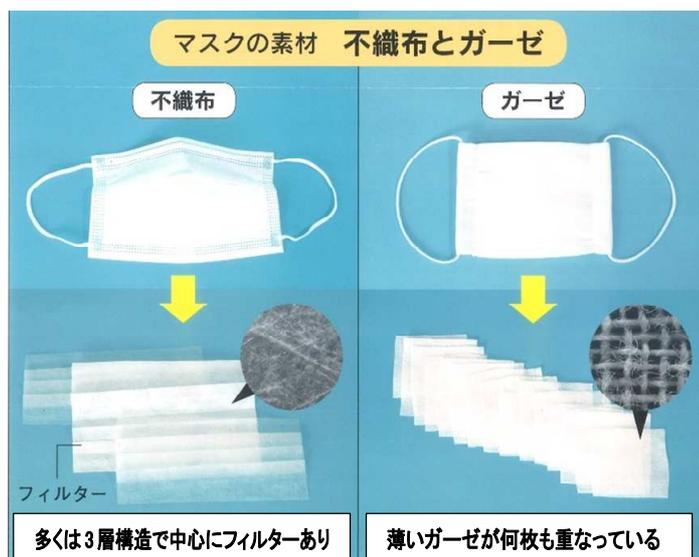
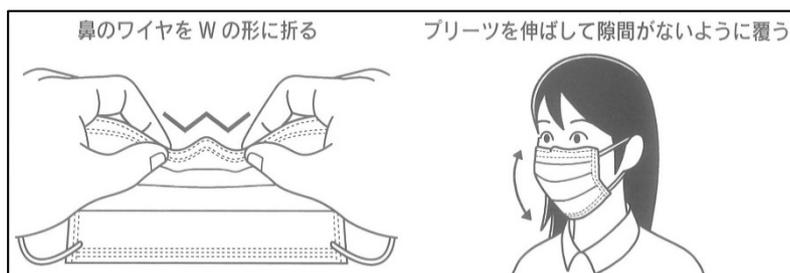
マスクの効果をもとめる方法

マスクの隙間が空いていると、予防効果はほとんどありません

ウイルスは、主にせきやくしゃみと一緒に口から出る飛沫に混ざって広がります。マスクはこの飛沫を防ぐ効果があり、またマスクをすることで、鼻や口に触れることができないため、手についているかもしれないウイルスの侵入を防ぐこともできます。ただし、マスクをしていても顔とマスクの間に隙間があると効果がないので、マスクは正しく装着して感染を防ぎましょう。

【マスクの効果的なつけ方】

隙間ができないようにするために、不織布マスクの場合、鼻のワイヤを折り曲げて調節するとよいでしょう。マスクを装着する前にWの形に折っておくと隙間をなくすことができます。



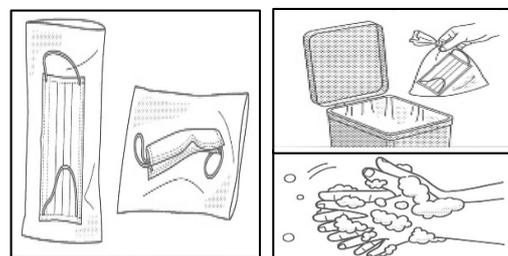
【飛沫とウイルス】

新型コロナウイルスの大きさは約 $0.1 \mu\text{m}$ (1マイクロメートル=1ミリメートルの1000分の1)。日常使われるマスクの網目はこれより大きいので、ウイルスはマスクをすり抜けられると思われがちです。しかし、ウイルスは飛沫に含まれて口から出るためマスクで防げます。飛沫の大きさは約 $5 \mu\text{m}$ ほどになり、マスクの網目を抜けられないからです。細かい繊維が集まった不織布とたくさん重なっているけれど一枚一枚の網目は大きいガーゼ。効果は、不織布マスクの方が高いそうです。

【マスクの取り扱い】

食事などでマスクを一時的に外すときは、マスク面に触れずゴムひもの部分を持って外します。内側を折りたたんで、清潔なビニール袋を用意して保管します。

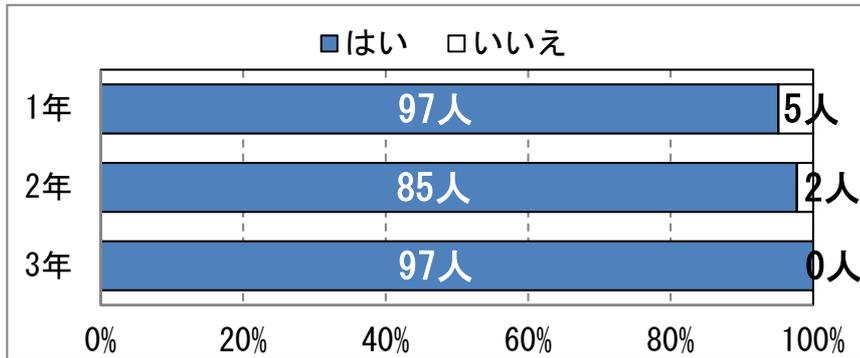
使用したマスクはビニール袋に入れ、密閉してから捨てます。マスクを外した後は、手をよく洗います。



冬休み健康調べの結果 R3.1.13実施

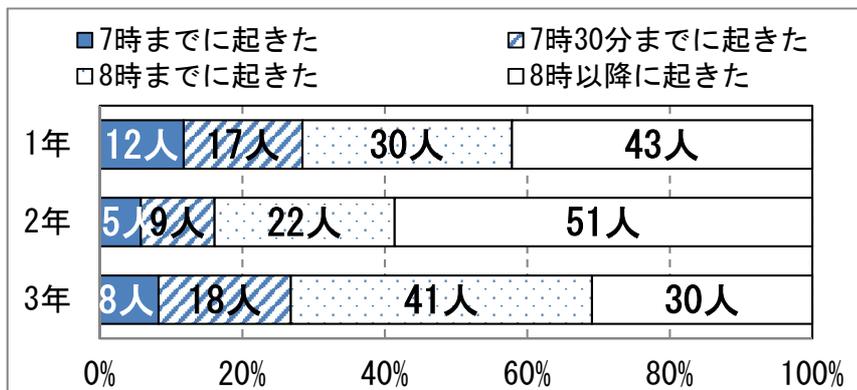
1年ー102人
2年ー87人
3年ー97人

1. 冬休み中、元気に過ごすことができましたか？



* 病気：6人 けが：1人
楽しかった思い出として「家族とたくさん一緒に過ごせた」「家族で除雪作業をした」「おせち料理を作った」「雪遊び」など例年と違った経験をした人もいました。中には、「たっぷり寝た」「数学がわかるようになった」という人もいました。

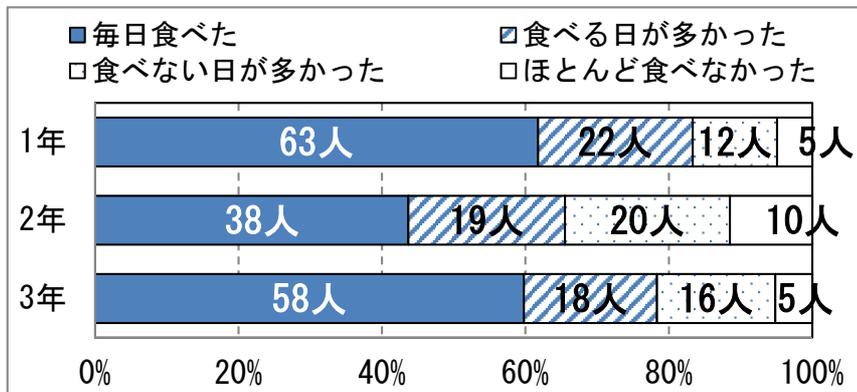
2. 冬休み中、何時に起きましたか？



毎日部活に参加できた人

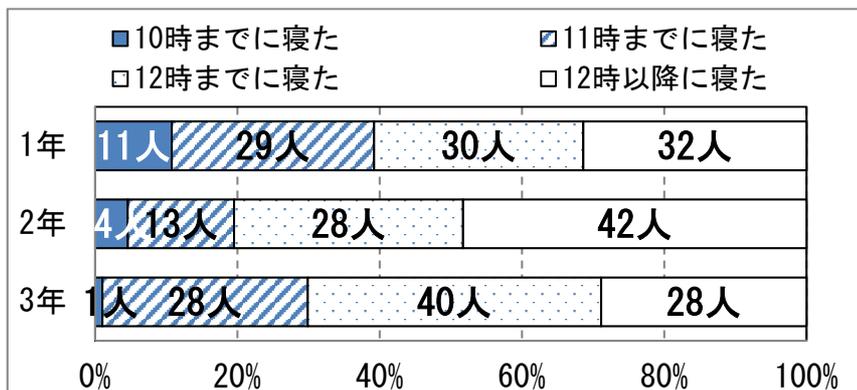
1年ー85人(83.3%)
2年ー75人(86.2%)
寒い日が多かったですがみんな頑張りましたね！2年生は、部活動もあと約半年。自分の最終目標に向けて頑張らしましょう！

3. 冬休み中、朝ごはんを食べましたか？



* 8時以降に起きた人は、
1年ー43人(42.2%)
2年ー51人(58.6%)
3年ー30人(30.9%)でした。
2年生は、8時以降起床の生徒が約6割と大変多く、そのためか毎日朝食を食べた人も約4割と大変少なくなっていました。3年生は、早めの起床で勉強時間を確保することができたでしょうか？さて、3学期が始まりましたが、余裕をもって起床し、しっかり朝食を食べて登校しましょう！

4. 冬休み中、何時に寝ましたか？



11時以降に寝た人

1年ー62人(60.8%)
2年ー70人(80.5%)
3年ー68人(70.1%)

* 冬休みは、楽しいイベントが多いため生活習慣が乱れやすいのですが、皆さんの生活もかなり乱れていましたね。起床・就寝時間ともに大変遅くなっていてびっくり！3学期が始まって1週間経ちますが、生活リズムは戻りましたか？遅くても11時までに寝るようにしましょう！

3年生のみなさん

ラストスパートは 体調を整えることを 第一に！