



朝晩の気温がかなり低くなり、日中の寒暖差が大きく、体調管理が難しい時期です。引き続き、朝の健康観察や手洗い、換気などの感染予防に加えて、食事、睡眠、運動など規則正しい生活に心がけましょう。

さて、11月の保健目標は「姿勢をよくしよう」です。9月の保健だよりでよい姿勢を保つためのコツを紹介しましたが、机やイスのサイズが合わないと、よい姿勢も保てません。今年度は身体測定が1回しかありませんので、下記の項目を参考に自分の姿勢を確かめてみよう！

あなたの机とイス、自分に合っていますか？

場所	チェック項目	O or X
①	足が床にぴったり着いている	
②	物入れ下の空間に余裕があり、太ももを自由に動かせる	
③	イス座面前方で、太ももと座面の間に圧迫がない	
④	腕を図のような状態にした時、机の高さが肘の位置とほぼ同じ高さである	
⑤	イスの背もたれが、腰及び肩甲骨 <small>けんこうこつ</small> の下部分を支えている	
⑥	膝裏 <small>ひざ</small> と座面先端部の間に隙間 <small>すきま</small> がある	
⑦	背もたれと座面の間に余裕があり、おしりを自由に動かせる	



確認の結果、「X」がたくさんある人は机とイスが自分に合っていないことが考えられます。合わない机とイスを使い続けると、姿勢が悪くなり、集中力が低くなったり、便秘・下痢など体調に影響がでたりすることもあります。担任の先生に伝え、適正なサイズに調整してもらいましょう。

保健委員会からのお知らせ



新型コロナウイルス感染症予防キャンペーン（第2弾）を10/19（月）～23日（金）まで実施しました。前回に引き続き、朝、手洗いsongとともに手洗いを呼びかけたり、換気・アルボース石けんの点検・補充を行いました。さらに特別企画として、コロナ川柳やコロナに関する疑問・質問を募集しました。最初はなかなか集まりませんでしたでしたが、徐々に皆さんからすてきな声が寄せられてきています。期間を11/6（金）まで延期しますので、ぜひ皆さんの声を聞かせてください。



最近、色々なマスクをみるようになりました。感染予防としては必須となったマスクですが、種類によってどのような違いがあるのか疑問に感じたことはありませんか？先日、報道された研究データを紹介します。特徴を知り、状況に応じて使用したいですね。

■ 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)

対策方法	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%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

●実験(マスクは厚生労働省が示す正しい着用方法にもとづいています。) *2 豊橋技術科学大学による実験値
 さまざまな素材のマスクを着用した人頭モデルにミスト生成装置を接続し、飛沫の飛散状況をレーザー光を用いて可視化、カウントしました。吸い込み時の計測は実際に人がマスクを着用。飛沫の直径は、0.3 μm(小)から 200 μm(大)まで計算しています。

●結果
 吹き出し: 飛沫量は不織布、布ともに8割が捕集されます。
 吸い込み: 不織布マスク着用時、マスクと顔に隙間がある場合でも上気道(鼻から鼻腔、鼻咽腔、咽頭、喉頭)への吸引飛沫量を1/3にすることができます。フェイスシールドにおいては、大きな飛沫(50 μm以上の水滴)は捕集効果が見込めるがエアロゾルはほぼもれてしまう。

出典: 国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release.2020年10月15日.

よい歯の表彰

今年度のよい歯の生徒が決まりました。11月5日の昼放課に校長室で表彰状が送られる予定です。おめでとうございます！それぞれの生徒から“よい歯を保つためのひけつ”をうかがいました。メッセージを参考に、皆さんも歯の健康維持に努めましょう。

3年4組 望月優遼さん
 1日3回の歯みがきを大切にしています。なるべく1本1本を丁寧にみがくように心がけています。これからも自分の歯を大事にしていきたいと思います。

3年8組 大沼心琴さん
 1日3回、歯をみがいています。歯医者さんで定期健診も受けています。今後もこれらの習慣を維持できるように頑張ります。

今後の保健関係の行事

- 第1回学校保健委員会
 12月9日(水)6時間目『わたしたちにできることーwith新型コロナウイルス感染症ー』
 大中学生の生活習慣や感染予防への意識・行動、保健委員会の取組を発表します。学校医石川博彦先生(石川医院)から助言をいただいたり、皆さんからの質問にも答えていただきます。この機会を通し、私たちはこれからどうしたらよいのか、皆で考えたいと思います。
- 歯科相談
 例年、歯科検診でう歯や歯肉炎、その疑いと言われた生徒のうち、未受診者を対象に実施していましたが、今年度は行いません。受診のお知らせをもらった人は、早めにかかりつけ医の治療や指導を受けましょう。