

# ほっとする(け)んこっだより

令和3年9月  
熊野東中保健室

9月になりましたが、まだまだ暑いですね。8月には立秋と言って、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏模様。そして、お盆休みが大雨の影響で涼しかったこともあり、久しぶりの暑さに身体がついていけない人もいるかもしれません。睡眠時間をしっかりとる、朝ごはんを食べる、こまめに水分補給をするなど熱中症予防を忘れないでくださいね。

## 8月27日～9月12日まで広島県に緊急事態宣言が発令【東中も頑張っています】

**2学期もコロナ対策をしながらの生活になります。全国で10代からの感染が広がっています。自分は症状がなくても、お父さんやお母さん、おばあちゃん、おじいちゃんにウイルスをうつしてしまうと重症化しやすくなります。後悔してもどうしようもならないことになります。一人一人が意識して生活しましょう。**

○朝、必ず体温を測り、自分の体調だけでなく、家族に同様の症状が見られる場合も登校を控えてください。【朝のHRで検温の確認を行っています。】

○登下校時も含め、マスクを外す機会をできるだけ少なくしてください。マスクは鼻と口の両方を確実に覆うように正しく着用しましょう。8月30日に1人1箱不織布マスクを配付しています。このマスクを必ずつけなければならないわけではありません。体調や気温に合わせて、さらに飛沫予防の効果を考慮し、家庭で

■ 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	
		不織布	布マスク	ウレタン			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50% <sup>*2</sup>	80%	90% <sup>*2</sup>
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% <sup>*2</sup>	60-70% <sup>*2</sup>	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 豊橋技術科学大学による実験値

話をしてみてください。肌が荒れるなどの心配がある人はガーゼを挟むと良いですよ。

○こまめに手洗い・手指消毒をしてください。【登校時、昼食時に手指消毒を行っています。】

○食事は黙って食べましょう。【給食の時間は音楽をかけて黙食を頑張っています！】

○三密（密集、密着、密閉）を避けましょう。【エアコン使用時も窓を4か所常時開放中です。】

○早寝早起き、朝ごはんを食べて抵抗力を高めましょう。

○感染者、濃厚接触者等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別を行わないでください。ワクチン接種についても同様です。

## 延期になっている健康診断について

1学期延期になった健康診断があります。予定を確認し、前日に準備できるようにしてください。緊急事態宣言の延期によっては再び変更の可能性もあります。

耳鼻科検診（全学年）	9月21日（火）	前日に耳掃除をしよう
内科・姿勢検診（1年生、前回欠席者）	9月22日（水）	女子はハーフパンツが必要です
運動器検診（対象者のみ）	9月30日（木）	対象者にはお知らせを出します
歯科検診（1年生、2年生2クラス）	10月13日（水）	歯磨きをしよう
歯科検診（3年生、2年生2クラス）	10月14日（木）	歯磨きをしよう

コロナ等で不安なことがありましたら、学校にご連絡ください。フィジカルディスタンス（身体的距離）を保ちながら、心は密にして、一緒にこの苦境を乗り越えていきたいと思ひます。

体育祭も感染対策をして練習しています。

