

すこやか

ひたちなか市立津田小学校
保健だより R3.10.5



10月10日は
目の愛護デー



目が判定するよ

やさしい? やさしくない?

1 オシヤレ! 暗いところで本を見ようとする、すこく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。
やさしい!

2 これくらいでいいかな? まぶたまぶたー!
やさしくない!

3 まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。
やさしくない!

4 髪が当たると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。
やさしくない!

5 好きなものだけ… 魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。
やさしくない!

6 おやすみなさい
やさしい!

7 目と本の距離はこれくらい開けて…
やさしい!

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

夏休みから、臨時休校、分散登校と続きましたが、やっと、いつもの学校生活が始まりましたね。楽しみにしていたけど、なんとなく不安を感じている人も多いと思います。睡眠、休養を十分にとり、まずは体を学校生活に慣らしていきましょう。

保護者の皆様へ
引き続き、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いします。

《マスク着用は学校の新型コロナ感染予防に効果的》
アメリカ・アリゾナ州の学校における研究では、マスク着用義務がない学校では、義務付けられている学校と比べて、新型コロナ感染者の増加が大きく、調査期間中に発生した学校関連の新型コロナ感染者のうち、9割近くがマスク着用義務がない学校で発生したものとわかりました。

【「不織布マスク」と「その他のマスク」における飛沫感染効果の比較】
スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果では、吸い込み飛沫量・吐き出し飛沫量とも不織布マスクが最も少なく、効果が高くなっています。マスク選びの参考にしてください。

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ー「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)		

※2 豊橋技術科学大学による実験値