

# ほけんだより 5月

舞鶴市立白糸中学校

保健室

令和4年5月6日

新学期が始まって1カ月が経ちました。1年生は中学校の生活に、2・3年生は新しい学年やクラスにはそろそろ慣れてきましたか？5月は新しい環境の中での緊張や疲れがしやすい時期です。自分の心や体の状態に気を配り、元気がないと感じるようであれば、気持ちがリラックスする時間を積極的に作ってくださいね。

## マスクの種類別性能と正しいマスク着用ポイント



4月下旬より舞鶴市でも新型コロナウイルスの感染者が増えている状況にあります。新型コロナウイルス感染症を未然に防ぐためには、一人一人が感染拡大防止を意識して行動することが大切です。改めて気を引き締め、感染症対策を徹底していきましょう。

### 不織布マスクを使い、鼻までフィット！

- 不織布マスクを正しく使用した場合と比べ、ウレタンマスクは3割以下、布マスクは半分以下の効果しか見込まれない

飛沫の補集率	ウレタンマスク	布マスク	不織布マスク フィット
吸い込み時	18% カット	30% カット	75% カット

【市販マスクの性能(実測値)】※坪倉誠教授(理化学研究所/神戸大学作成資料を基に鳥取県作成)

- 不織布マスクでもすき間が出来ないように顔にフィット(鼻まで覆う)させるなど正しく使用することが大切

#### 【正しいマスク着用のチェックポイント】



アゴマスク  
になってませんか？



鼻出しマスク  
になってませんか？



アゴが出た状態に  
なっていませんか？



マスクを触った  
手を消毒していますか？

15

マスクと顔の間にすき間が出来ていたり鼻が出ていたりするとマスクの効果が薄れてしまいます、...  
マスクが正しく着用出来ているかチェックしてみてください



参考文献 鳥取県とりネット

<https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1248835.htm>

# 5・6月 健康診断 の予定

日程	検診名	対象者
5/9 (月)	5・6 時間目	内科・運動器検診
10 (火)	5・6 時間目	内科・運動器検診
11 (水)	朝、起きてすぐ	尿検査
12 (木)	朝、起きてすぐ	尿検査 (予備日)
16 (月)	9:30 ~ 11:30	心臓検診 (心電図)
24 (火)	1・2 時間目	歯科検診
26 (木)	1・2 時間目	歯科検診
31 (火)	5・6 時間目	内科・運動器検診
6/3 (金)	5・6 時間目	内科・運動器検診
16 (木)	14:30 ~	眼科検診
24 (金)	13:30 ~	耳鼻科検診
27 (月)	13:30 ~	耳鼻科検診

健康診断で自分の体の様子をしっかり把握し、日々健康な生活を送れるように生かしていきましょう。



## 心と体のストレスに気づき上手に対応しよう

ストレスが大きくなると...  
こんなSOSに要注意!

ココロSOS

イライラして怒りっぽくなる  
急に泣き出してしまふ  
気分が落ち込んでやる気がでない  
など

からだSOS

頭・肩・お腹などが痛くなる  
ぐっすり眠れない  
食欲がなくなったりたべすぎたりする など

心と体は密接につながっており **睡眠・食事・運動**も心と体の健康に深く関わっています。  
生活習慣の見直しも大切なポイントになります ^^

自分ができる

おすすめ **リフレッシュ**

からだを動かす

音楽を聞いたり歌ったりする

腹式呼吸をくりかえす

今の気持ちを紙に書いてみる

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が必要です。ひとりでがんばりすぎず、友達や家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

### スクールカウンセラー来校日について

5月は10日(火)、17日(火)、24日(火)、31日(火)の4回  
10:30 ~ 17:30 にスクールカウンセラーの白原 真弘先生が来られます。  
相談の希望がありましたら、担任の先生か保健室までお知らせください。

