

ほけんだより 9月

東京都立中野工業高等学校
令和3年9月29日発行

この前保健だより配られたばかりじゃん…！と思っている人もいるかもしれませんが、保健室から伝えたいことがたくさんあるので、今月は2枚目を発行します。最後まで一通り目を通してくださいね✩



◎不織布マスクがなぜ推されているのでしょうか…？◎

新型コロナウイルス感染症が流行し始めた頃、街中のマスクが次々と売り切れてしまい、なかなか手に入らない時期がありましたね。そこで布マスクやウレタンマスク、フェイスシールドなどのマスクや感染対策グッズが次々と出回るようになりました。しかし最近では、不織布マスクの着用を勧める動きになっています。なぜでしょうか。



市販マスクの性能（実測値）

マスクの種類	マスクなし	ウレタンマスク	布マスク フィルターなし	不織布マスク	
				ルーズ	フィット
飛沫の発生率					
吸い込み	0%	18%	30%	55%	75%
吹き出し	0%	52%	72%	76%	82%

外から入ってくる飛沫をどのくらい防げるか

外に出る飛沫量をどのくらい抑えられるか



出典：群馬県 HP より（理化学研究所ウイルス飛沫感染の予測に関する記者勉強会動画資料（2021年6月23日）第2版を基に作成）

上の表は、ウレタンマスク、布マスク、不織布マスク（顔との間に隙間あり）、不織布マスク（顔に密着）をつけていたときに、どのくらい効果があるかをまとめた表です。

「吸い込み」と書かれている行の数字（％）は、周りの飛沫が自分の口や鼻から入るのをどのくらい抑えられるかを示しています。ウレタンマスクは18%なのに対し、不織布マスク（フィット）は75%となっていますね。

「吹き出し」と書かれている行の数字（％）は、自分が話したりくしゃみをしたりした時などに外に出る飛沫をどのくらい抑えられるかを示しています。一番右の不織布マスクをしっかりとつけた状態の時は82%で、一番高い数字となっていますね。

このような研究結果から、不織布マスクの予防効果が高いとして、不織布マスクを勧める声が高まっています。

◎マスクの正しい着用方法◎



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

出典：厚生労働省 HP より

何度も繰り返しになりますが、マスクは鼻と口をしっかりと覆い、隙間ができないように密着させて着用しましょう。少なくなつてはきましたが、鼻が覆えていない人や、あごにマスクをかけているだけの人をまだ数名見かけます。学校や通学の道中は人が多いので、正しく着用して感染を予防しましょう。

長時間マスクをつけっぱなしにすることが苦手な人も少なくないと思います。そのような場合は、休み時間等に屋外で少しマスクを外して深呼吸するなどしてみてくださいね。

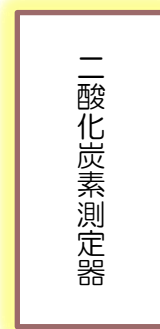
◎各教室にサーキュレーターと二酸化炭素測定器を設置します◎

皆さんが過ごす教室内の換気を徹底するために、各教室にサーキュレーターを設置することになりました。教室が空気のコもった空間にならないよう、窓やドアを開けると同時に、前方に1台、後方に1台稼働させることで、空気を循環させます。サーキュレーターの管理（電源操作、定期的な清掃、換気状況の記録）は保健委員会の生徒にお願いします。

また、十分な換気がされているかを二酸化炭素の量を測ることによって確認します。そのため、各教室に1台ずつ二酸化炭素測定器を設置します。1000ppm以下になっていることが十分な換気の目安なので、確認してみてくださいね。



サーキュレーター



二酸化炭素測定器



朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。1日の気温の変化が大きく体調を

崩しやすい時期です。ベストやジャケット、セーターなど衣類で調整して、

風邪をひかないように気をつけてください❀❀❀

