

# 健やか駒♀ だより



No.7

令和3年10月30日(土)  
駒沢学園女子中学校・高等学校  
保健室

もうすっかり気温が低くなり、秋から冬に向けて季節が変化してきています。寒い時期になるとおいしい食べ物が増えますね。皆さんは冬の食べ物で何が一番好きですか？

これからだんだん空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行ってきます。十分に予防して、自分のからだを守っていきましょう。引き続き新型コロナウイルス対策も忘れずに！！

## トピック1

### 種類によって変わる



### マスクの効果

コロナウイルスが流行りだし、今ではいろいろなマスクが販売されています。気温が低く、乾燥して風邪が流行る季節になるのでそれぞれの効果について知り、より効果的な感染対策をしましょう！

マスクなどの効果 スーパーコンピューター富岳によるシミュレーションと豊橋技術科学大の実験結果から。理化学研究所・神戸大・豊橋技科大提供、京都工芸繊維大・大阪大・大王製紙協力

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%	80%	90%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%	60~70%	小さな飛沫(エアロゾル)に対しては効果なし	

左の図を見てみると、フェイスシールド・マウスシールドはほぼ意味がないということがわかります。息のしやすさ、肌への密着度などの理由から人気のあるウレタンマスクは、吸い込み飛沫量が60%~70%と決して少ない量ではありません。今一度、自分が使っているマスクを見直してみましょう。感染症にかからないために、まずは使うマスクから変えてみるのも大きな一歩です。

## トピック2

### 正しく手を洗いましょう

※厚生労働省資料参考

感染予防にとっても有効な手段の一つが手洗いです！  
皆さんしっかり手を洗っていますか？今一度自分の手を見つめなおしてみましょう。

※手洗いの効果(イメージ図)



#### 正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります
  - 手の甲をのぼすようにこすります
  - 指先・爪の間を念入りこすります
  - 指の間を洗います
  - 親指と手のひらをねじり洗います
  - 手首も忘れずに洗います
- 手洗いの前には、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。
- ※首相官邸ホームページより作成

手の洗い方、洗う時間でこんなにも効果が変わってきます。外から帰ってきた後、ご飯を食べる前、トイレから出た後、右の図を参考に、必ず手を洗うようにしましょう。

### トピック3



## 薬についてのクイズ



Q1 薬の役割は次のうちどれでしょう。

- ①病気の原因を取り除く
- ②症状をやわらげる
- ③病気を予防する

**薬には、自分で病気やけがを治そうとする力を手助けしています！**



薬には、抗菌薬や抗ウイルス薬のように病気の原因を取り除いたり、鎮痛剤のように症状をやわらげたり、ワクチンのように病気を予防する役割などがあります。

Q2 薬を飲むタイミングの説明で間違っているのはどれでしょう。

- ①「食前」とは、食事の1時間～30分前
- ②「食間」とは、食事の最中
- ③「食後」とは、食事のあと30分以内

間違えやすい！



**食前・食間・食後に飲むのは意味があります！**



食間とは「食事と食事の間」のことで、食事をしてからおよそ2時間後くらいに飲みます。食事によって変化する胃の状態に合わせて、薬を飲むタイミングが決められています。

### トピック4

## 暖房をつける季節になりました！

ここがポイント！

### 温度・湿度

暖房は室温 20℃くらいが目安です。寒い場合は衣類やひざかけなどで調整しましょう。また、室内の湿度は50%前後にしましょう。



20℃



### 部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染症対策としてもこまめに換気。窓やドア対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。



### 暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意！また、定期的な掃除点検を忘れないようにしましょう。



### トピック5

## 11月12日は「ひふの日」 ～皮膚トラブルにご用心～



冬の寒さや、乾いた空気は皮膚の大敵です。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠など生活習慣からだ全体を元気にすることがポイントです！！ハンドクリームや手袋を使用し、皮膚を守る効果があります。

「肌荒れ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起こりやすい人は、皮膚科で早めに相談しましょう！

