



新年あけましておめでとうございます！
と、いったのも束の間、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっていますね。
大阪府でも感染者数が増え続け、いつ誰が感染してもおかしくない状況です。手洗い、マスク、換気、健康観察など、基本的な対策を継続することはもちろん、感染する・しないに関わらず、自分の免疫力を下げないように強い体、気持ちづくりを心がけましょう。

人が多い場所では不織布マスクにしませんか？

マスクの主な目的は、咳や会話時の飛沫の飛散や吸い込みを防ぐこと。下の図は、マスクの種類によって予防効果が異なることを明らかにした研究結果です。
布マスクやウレタンマスクは、快適性やファッション性を意識して出回ってきていますが、不織布マスクに比べると、**飛沫の吐き出し量や吸い込み量は多い**ことがわかります。(=ウイルスを人にうつしやすく、もらいやすい)「咳などの症状がひどいとき」「人の多い場所にてかけるとき」などは不織布マスクをおすすめします。

■ 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% ^{※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

せき・くしゃみをするときは…

まわりの人から1m以上
はなれて顔をそむける



ハンカチやティッシュで
鼻と口をおさえる



手でおさえたり
鼻をかんだあとは手をあらう



マスクをつけていても…せきエチケット

冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16~19℃。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。

「免疫」を高めよう!

「免疫」って言葉を聞いたことがありますか？ 細菌やウイルスなどから、からだを守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活のしかたに影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが崩れたり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。この冬も、規則正しい生活で免疫の働きを高めて、元気に乗り切りましょう!



続けよう! 朝の体調チェック!

コロナによる休校が続いており、今後もこの状況が続くことが考えられます。引き続き、毎朝の検温と体調チェックをお願いします。
37度以上の発熱、ひどい咳、強い倦怠感等の症状がある時は無理をして登校せず自宅様子を見るようにしてください。

- 目覚めは…
いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。
- 鏡を見て…
顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな?
- 朝ごはんは…
食欲がない、いつもと味が違おうと感じたら、体調を崩しているサインかも。