



2020. 10  
敷島中学校保健室

すっかり秋らしい気候になりました。少し前は毎日 WBGT 値（暑さ指数）を測り心配していましたが、もう熱中症の危険はなくなってきています。急な気温の変化で体調を崩しやすい季節でもあります。生活習慣を整え、環境の変化に負けない体を作っていきましょう。



## マスクの効果・・・やっぱりすごい



コロナは飛沫感染と接触感染といわれ

ています。ウイルスは0.1マイクロメートルくらいの非常に小さい物ですが、これが単独で空気に漂っているわけではありません。飛沫といわれるものすごい小さな水の粒にウイルスが乗っていて四方八方に飛び散ります。

飛沫というのはツバです。ツバの中にコロナがいるのです。

飛沫はくしゃみ、咳をしたときに発生しますが、おしゃべりしただけでも1～2m 飛ぶので、近くの人が感染しやすいです。なので人との間の距離を適切に保つソーシャルディスタンスが予防に大切なのです。

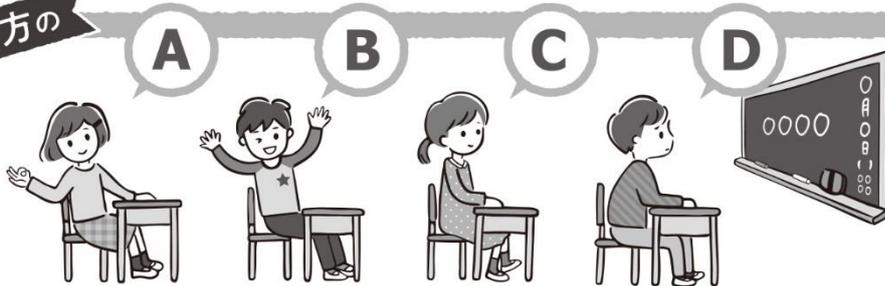
ウイルスのついた飛沫がテーブルの上などに落ちて、それを手で触って顔や口元に持って行くことで感染するのが接触感染です。

マスクは飛沫感染も接触感染も両方を防ぐことができます。不織布マスクでも布マスクでも飛沫は通しません。それにマスクをしていると、もし手にウイルスが付いてもそれを口元に持っていくことが避けられます。鼻が出ていると効果がありません。たまに鼻が出ている人がいます。しっかり覆いましょう。



# #コロナに負けるな!

見え方の



**A** [ 1.0以上 ]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

**B** [ 0.7~0.9 ]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

**C** [ 0.3~0.6 ]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

**D** [ 0.2以下 ]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

## 10月は目を守る月間です

1学期の視力検査でB判定以下の人に「眼科受診のお勧め」を渡してありますが、今日までに受診した人はとても少ないです。C・Dの人は特に早急に行って欲しいです。黒板が目を細めないと見えないのは視力低下が進んでいます。放っておかないでください



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。