

# 学校保健委員会だより

第1号

令和3年11月26日

桜井高等学校 保健委員会




本年度の学校保健委員会は、新型コロナウイルスの影響により中止になりました。そこで保健委員会では、感染拡大防止への理解を深めてもらうための代替案としてお昼の校内放送での呼びかけやポスターの作成を実施しています。お昼の放送を聞きながら、自分の感染対策を見直してみてください。また、ポスターを生徒玄関や廊下に掲示するのでぜひ見てください。富山県では、「MAKE TOYAMA STYLE BEYOND CORONA, WITH US」をスローガンに感染拡大防止と社会経済活動の両立を図るために様々な取り組みを実施しています。ここ数日、感染者数が0人と大幅に減っていますが、まだ安心できる状態ではありません。新型コロナウイルスに関する情報は、富山県のHPに掲載されているのでチェックしてみてくださいはいかがでしょうか。

富山県 HP (<https://www.pref.toyama.jp/index.html>)

## マスクについて

### ・マスクの違い・

呼吸が快適、耳が痛くなりにくいなどの理由からウレタン製や布製のマスクを使用する人が多いと思います。しかし、下図の飛沫量の比較からも分かるようにウレタン製や布製は不織布に比べて高い予防効果は得られません。特に皆さんがよく使用するウレタン製は、吹き出し量、吸い込み量ともに50%以下となっています

種類	 不織布マスク	 布マスク	 ウレタンマスク
吹き出し 飛沫量	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み 飛沫量	70% カット	35~45% カット	30~40% カット



学校など多くの人に会う  
時には不織布マスクをつ  
けるようにしましょう！

### ・マスクシンドローム・

マスクシンドロームとはマスク着用による肌荒れや頭痛といった自覚を伴うものから、意識外でも進行する不調の総称です。この主な原因は、口呼吸の増加、表情筋の衰えであり、新しい生活様式において健康的に過ごすには、リスクを理解しておく必要があります。そこで、普段の生活で活用できるマスクシンドロームへの対策を紹介します。

#### ① 「ガムを噛む」

ガムを噛むことで表情筋が鍛えられるほか、自然と鼻呼吸へと誘導されるので、口呼吸による集中力の低下や頭痛などの症状の対策になります。

#### ② 「表情筋ストレッチ」

口に水を含んだつもりで頬の中に空気を入れ、左右に動かします。30秒ほど行くと免疫機能がアップし、表情筋が動いたことで、血流もよくなります。

#### ③ 「マスクの中の汗を拭く」

マスク内の湿気雑菌が繁殖するのを防ぐため、汗をかいたらこまめに拭くようにしましょう。

