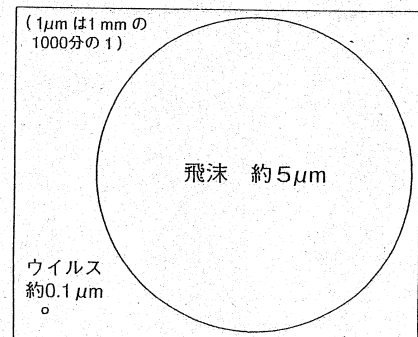


マスクの効果と正しい使いかた

インフルエンザやかぜなどは主に咳やくしゃみなどの飛沫によって感染が広がります。広がりを防ぐためには、まず感染した人が咳エチケットとしてマスクをすることが大切です。

ウイルスと飛沫のサイズ

インフルエンザウイルスの直径は $0.1\mu\text{m}$ 前後の小さな粒子で、マスクはすり抜けてしまいましたが、通常 $5\mu\text{m}$ 位の飛沫について飛散します。マスクは完全ではありませんが、この飛沫を防ぐことができると考えられています。



せきエチケット

くしゃみや咳で出る飛沫は約 2m 飛ぶといわれています。咳がでるときはもちろん、感染症にかかっているときはマスクをしましょう。

うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、ウィルスを追い出そうとするのどの奥のせん毛が活発になります。

保健室ではマスクはあげられませんので、ご家庭でご用意ください。また、マスクは家に帰るまで装着し、家で捨てるようにしてください。

●おめでとう！●●● 薬物乱用防止標語が選ばれました

夏休み前の保健だよりで世田谷保健所「薬物乱用防止標語とポスター募集」の案内をしました。一般の生徒からの応募はありませんでしたが、前期の保健委員全員が標語に取り組み、その中の2名が最優秀賞に次ぐ優秀賞に選ばれて朝会で表彰されました。

●優秀賞（賞状・図書カード）

「一度使うと やめられない 自分で守ろう 心と体」

「友達に 一回だけと言われても やっちゃいけない 薬物乱用」

また、応募者全員にフリクションサインペン2本とクリアファイルが贈られました。ぜひ、来年度は皆さんも応募してみてくださいね。