



れいわ ねん がつ にち  
令和 3 年 2 月 12 日  
あい ち けんりつ おかざきろうがっこう  
愛知県立岡崎聾学校

がつ ほけんもくひょう こころ からだ けんこう かんが  
**2月の保健目標 心と体の健康について考えよう**

こんねんと おお ちか さむ ひ  
今年度も終わりが近づいてきました。寒い日もありますが、み

げんき とうこう うれ  
んなが元気に登校しているので、嬉しいです。

ちやくよう てあら しょうどく かんき  
また、みんながマスクの着用、手洗い、消毒や換気をし

かりしてくれるので、コロナウイルス対策もばっちりですね。病

き ほうけんしつ りようほんとう すく  
気による保健室の利用も本当に少ないですよ。



そつぎょうしき しゅうりょうしき しゅうぎょうしき げんき むか  
このまま、卒業式・修了式、終業式を元気に迎えましょう！

て あ  
**手荒れには、**  
ひつよう  
**ケアが必要です**



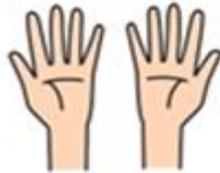
ことし てあら て しょうどくかいすう おお て あ こ  
今年、手洗いと手の消毒回数が多いため、手荒れがひどい子がいつもよりたくさんいます。

ひふ き いた ち で  
皮膚が切れて痛がっていたり、血が出ていたり……

軟膏・クリーム



およそ手のひら2枚分ぬれます



ローション

1円玉の量



ハンカチでしっかり拭く

ことは大切ですが、手荒れ

がひどい人はハンドクリー

ムを塗るか、病院でもらっ

た薬を使って治してくださいね。

いね。

# マスクを上手に使い分けよう！

マスク、フェイスシールド、マウスシールドは、学校で毎日使っていますね。 聾学校では、どれも必要です。ただ、どのくらい飛沫（細かく飛び散る水、しぶき）を飛ばさないか、または飛沫の吸い込み量を減らせるかの研究では、不織布のマスクが感染予防に一番効果があると分かったそうです。授業中、話をするとき以外は、不織布や布マスクを付けましょう。また、人が多い電車やバスでは必ず不織布のマスクにするなど、マスクを上手に使い分け давайтеね！

## ■ 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% <sup>#2</sup>	80%	90% <sup>#2</sup>
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65% <sup>#2</sup>	60-70% <sup>#2</sup>	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

寒い冬も、「ありがとう」の一言で温かくなりましょう！

ありがとう

は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンののおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

