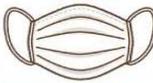
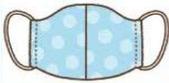
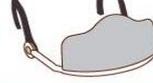


正しいマスク着用での感染症対策

全国的に新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあり、富山県もステージ2が続き、予断が許さない状況の毎日です。生徒や教職員、保護者のみなさんが体調を崩されないことを願っています。

■ 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 | マスク | | | フェイスシールド | マウスシールド | なし |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| |  |  |  |  |  |  |
| | 不織布 | 布マスク | ウレタン | | | |
| | 効果:大 ← | | | → 効果:小 | | |
|  | 吐き出し飛沫量 | | | | | |
| | 20% | 18-34% | 50% ^{※2} | 80% | 90% ^{※2} | 100% |
|  | 吸い込み飛沫量 | | | | | |
| | 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) | | 100% |

※2 豊橋技術科学大学による実験値

神戸大教授の坪倉誠氏は、「基本的には『息が吸いにくい＝性能が良い』と覚えてもらいたい」、「その日の体調や(感染)リスクなどを考えてマスクを選んでほしい」と呼びかけています。参考にしてください。

コロナ禍でも安全な体育大会実施に向けて

来週は、学校行事の体育大会が二年ぶりに開催されます。下記のことにご注意しながら楽しみつつ、自分の持てる力を十分に発揮できるよう生活リズムを整えておきましょう。

1. 競技に参加していない時は、マスクを着用する。
テント内や招集場所等ではマスクをしましょう。落とした場合に備え、予備マスク複数枚を用意しておきましょう。マスクを捨てる場合は、決められた場所に捨てましょう。
2. 競技終了後は手洗い、もしくはアルコール消毒をする。
こまめに手洗いしてください。団席にアルコールを設置します。
3. ソーシャルディスタンス(1～2m)は確保する。
4. 競技中の応援は、拍手のみとする。声を出さない。ハイタッチ禁止。
5. 競技の直前まで筋肉や腱を十分ほぐす。
6. 熱中症予防のために、定期的に水分補給をする。



急に激しい運動をして、ケガをしてしまう場合が多くみられます。自分が出場する種目を思い出して、アップをしたり筋肉を十分にほぐしたりしながら、ケガの予防・熱中症の予防に努めましょう。

暑くなる時に注意！！

1. マスク着用時は熱中症にも注意して！

熱中症にならないためには、

- ・十分な睡眠時間をとり、身体をちゃんと休める。
- ・ご飯をしっかりと食べ、強い体を作る。
- ・気温と湿度をチェックして、事前に準備しておく。



水分をこまめに取って、脱水症にならないように

マスクのつけ方・はずし方

～コロナ予防と熱中症予防のポイント～

つける時

- 症状がなくても、**対面での会話や屋内の人が集まる場所**では、マスク着用



※マスクがないときは、ハンカチや袖などで口と鼻を覆うなど、咳エチケットを



- 負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、**適宜マスクをはずして休憩を**

⚠️ 高齢者は渴きを自覚しづらいので要注意！

はずす時

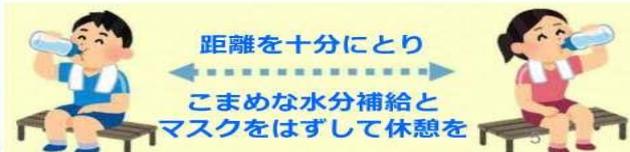
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす

(例)

- ・田畑での農作業
- ・散歩やウォーキング、自転車
- ・グラウンド・ゴルフなどの屋外スポーツ
- ・集落などでの奉仕作業



⚠️ 2歳未満の子どもにマスクは危険！



2. お弁当を安全に美味しく食べるために

食中毒予防の大原則は、「つけない」「やっつける」「増やさない」

農林水産省 HP より

作る前 ～「つけない」～

手をきれいに洗いましょう！お弁当箱は清潔にし、食材もよく洗いましょう。特に梅雨時期や夏場は、盛りつける際には、シリコン製のカップは避け、使い捨てカップを利用しましょう。

作る時 ～「やっつける」～

しっかり加熱しましょう！

生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう。

別の容器に入れるとより安全です。

揚げ物や焼き物など、お弁当には水分がもともと少ないものを利用するとより安全です。

詰める時・保存する時 ～「増やさない」～

水分は大敵です。また冷やしてから詰めましょう。ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます。長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。

* 食べる前には、手をきれいにしましょう。もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのはやめましょう。

