

すこやか

令和3年9月2日

宇部市立吉部小学校



新型コロナウイルスの感染者は県内でも急増しており、引き続き、感染対策を継続して過ごすよう心がけていきましょう。

そんな中、いよいよ、運動会の練習がはじまります。子ども達が、暑さに負けず、毎日、一輪車の練習に励んでいる姿をみて、元気をもらっています。

マスクの種類と効果……

新型コロナウイルスの感染予防の目的で、マスクの需要が高まり、マスクの種類も増えてきました。マスクの種類によってウイルス等を含む飛沫をカットする効果も違うようです。吐き出し飛沫量では、ウレタンや布マスクに比べて、不織布は、20%と少なく、吸い込み飛沫量でも、ウレタンや布マスクに比べて、不織布は、30%と少ないです。(図1)

そのため、吉部小学校では、不織布のマスクを推奨します。

■ 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	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%*2	80%	90%*2
	吸い込み飛沫量	100%	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)	

図1 国立大学法人豊橋技術科学大学 Press Release 2020年10月15日

マスクの正しい着け方のおさらい……



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

近ごろ、マスクから
鼻がでている子が
多いです。

～2学期の成長測定を実施しました～

4月と比べると、身長は平均で 2.9cm のびていました。よくのびている子で、約5cmものびていました。体重も平均で 1.8kg 増えていました。体重は、ほとんどの人が増えていましたが、中には、減った人もいました。暑さであまり食欲がでなかったのかもしれませんがね。

また、成長測定の結果は、すべてのお子さんと保護者の皆様にお渡します。どれだけ成長したかも大事ですが、身長と体重のバランスが大切です。生活習慣を見直す機会にしてみてください。



成長測定の時にこんな話をしました・・・

1・2年生 「正しい手の洗い方」

新しく変異株が、出てきていますが、今できることは、感染を予防することです！手の正しい洗い方とタイミングについて改めて、お話ししました。

手には、約100万個のウイルスや汚れがあります。手洗いの6つのポーズを約30秒間することと、6つのタイミングでこまめに手を洗うことが大切です。お子さんと一緒に、6つのポーズと6つのタイミングを確認してみてください。



てあらいの6つのタイミング



3～6年生 「睡眠」

子どもに必要な睡眠時間は約9時間から11時間だと言われています。

睡眠は、体の疲れをとったり、免疫をつけたり、体を成長させたり、勉強したことを定着させたりします。今回は、ぐっすり眠るための3つのポイントを紹介しました。

- ① 寝る前は、テレビやスマホ、ゲームは見ない。
- ② 夕食は寝る2～3時間前までに、すませる。
- ③ 自分の生活の時間割を考える。

この3つのポイントで、睡眠をしっかりとり、みんなでウイルスや運動会の練習を乗り切れるといいと思います。



生活リズムの改善は、早起きから！

人の体内時計は25時間周期です。生活リズムは後ろ後ろにずれるようになっていきます。そのため、夜11時に寝ていた子どもを夜9時に寝かすのはとても難しいです。生活リズムの改善は、少し眠そうでも早く起こすことから始めることからスタートしてみてください。