

げんき ゆだしょうがっこう  
‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2021年(令和3年)10月8日  
福山市立湯田小学校

# 元気るんるん



「秋」は、「飽き」にも通じ、海にも山にも食べ物がいっぱいあふれて、「飽きる」ほど豊かになるという意味があるそうです。

また、昔、日本の国は「豊秋津島」とか「富葦原千秋長五百秋長之瑞穂国」と舌をかみそうなくらい長い名前と呼ばれていたようですが、簡単にいえば、日本の国は、「秋が豊かににぎわう国」ということです。

これから秋本番！食べるもよし、本を読むもよし、音楽を聴くもよし、何かを創作するもよし、スポーツするもよし、勉強するもよし、体も心も、秋豊かににぎわう一人一人であってほしいです。



## 10月の健康目標 < 目を大切にしよう！ >

### 保健室物語

…ある日の保健室  
Aちゃんがやって来て、親指と人差し指で輪をつくり、  
「先生、これくらいのおおきな虫がくつ下の中に入っていて、足の指を刺されて痛いんです。」  
と言ったのです。

えええええええええ！そんなに大きな虫がああああああああつ！なんとお～直径2センチもあろう虫がくつ下の中に入っていたなんて！  
「虫は、もうおらんの？」  
「いません。」



「そうなん。ザンネン！どんな虫か、見てみたかったなあ。」  
足の指を見ると、刺されたあともなく真っ赤にはれあがっているわけでもなかったの、ひとまずは、ホッと思いました。  
「最近、朝晩と涼くなってきたので、虫さんもくつ下の中で、ほっこりしてたんだらうねえ～…」  
お騒がせ虫が、みなさんのくつ下の中でも、ほっこりやすんでいるかもしれせん。どうか、お気をつけあそばせ。

## 目から考える新型コロナウイルス感染防止対策

新型コロナウイルスの主な感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」の2つと考えられています。「接触感染」は、ウイルスのついた手で口・鼻・目を触ることによって、ウイルスが粘膜から体内に入る経路です。

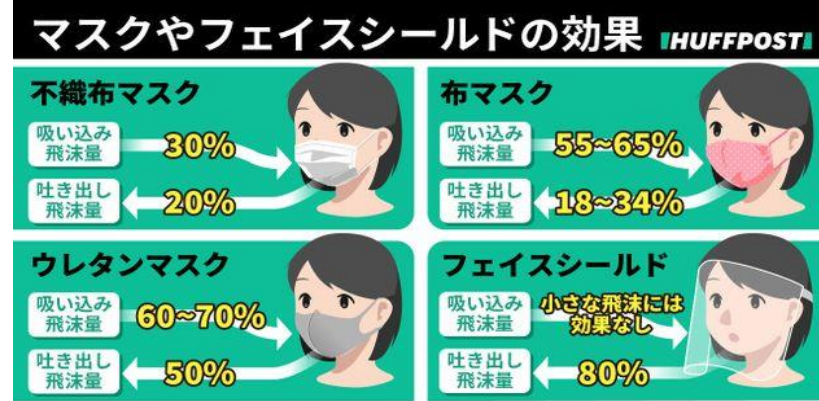
### ◆目から感染するのを防止するためにできること

- ① 少なくとも外出先では「顔に触らない」ことを意識しましょう。
- ② 外出先から帰宅したときは、まず最初に手洗いをしましょう。
- ③ 常にこまめな手洗いを心がけ、目薬を入れたり、コンタクトレンズをつけたり、はずしたりするときには、特に念入りに洗いましょう。
- ④ 洗っていない手で目を触らないようにしましょう。
- ⑤ 涙や目ヤニをふいたり、かゆみのために目をこすったりするときは、直接目に触らないようにティッシュペーパーや綿棒を使い、使ったものは、その場ですぐに捨てるようにしましょう。



## マスクの正しい選び方

### ◆ポイント1 フィルター性能は状況に応じて選ぼう



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。豊橋技術科学大学による実験値を元にハフポスト日本版が作成

不織布マスクをつけて、屋外や換気がよく、密にならない場では布マスクに替えてみるのも1つの方法だし暑い時などは、吸湿性や接触冷感に優れた素材のマスクを活用するのもよいでしょう。

### ◆ポイント2 マスクはフィット感が大事！

たとえ高性能のマスクでも、誤ったつけ方をすれば、隙間ができて飛沫がもれてしまいます。マスクは鼻の位置が決まると、頬やあごにも密着しやすいため、鼻にフィットさせるように正しく装着しましょう。

### ★「適切なフィルター性能」と「フィット感」で選んで、快適なマスク生活を！

布1枚ではありますが、マスクは飛沫の出入口をブロックするため、感染防止にとっても効果があります。ただし、その効果は100%ではなく、病気などの理由でつけられない方がいるのも事実です。感染症は人から人へうつる病気だからこそ、みんなで少しずつ協力することが大切です。その場に適したフィルター性能のマスクを使い分けながら、無理なく快適にマスク生活を続けましょう。

