

上宮祭も無事に終わり、秋の気配が感じられる季節になりました。日が暮れるのがだんだん早くなり、朝晩が涼しくなってきましたね。季節の変わり目は気温の変化に体が慣れていないため、体調を崩しやすくなります。衣服や寝具を工夫して、体調管理に気を付けましょう！

## マスクやフェイスシールドの効果

### 不織布マスク

吸い込み  
飛沫量

30%



吐き出し  
飛沫量

20%

### ウレタンマスク

吸い込み  
飛沫量

60~70%



吐き出し  
飛沫量

50%

### 布マスク

吸い込み  
飛沫量

55~65%



吐き出し  
飛沫量

18~34%

### フェイスシールド

吸い込み  
飛沫量

小さな飛沫  
には効果なし



吐き出し  
飛沫量

80%

みなさんは普段どの種類のマスクを着けていますか？人気のウレタンマスクには「呼吸をしやすい」というメリットがある半面、「吸い込み飛沫量が多い」というデメリットがあります。その日の体調や感染リスクなどを考えてマスクを選びましょう！

コロナウイルス飛沫感染に関する研究：豊橋技術科学大学による実験値

## 新型コロナワクチン Q&A



Q. ワクチンの副反応にはどのようなものがありますか？

A. 注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み等がみられることがあります。まれな頻度でアナフィラキシー（急性のアレルギー反応）が発生します。

発現割合	症状	
	コミナティ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛
10~50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑
1~10%	吐き気、嘔吐	接種後7日以降の接種部位の痛みなど

厚生労働省：新型コロナワクチン Q&A より

## ストレスはなくせないもの、うまくつきあっていくのがコツ

人間は「何とかうまくやっていこう」とする気持ちがあるからこそ、ストレスを感じます。テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、力を発揮しやすいというよい面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、こころや体の調子が悪くなることがあります。

### こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気なくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- 食欲が減って、食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう
- 下痢、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

ストレスのサインに気づいたら、一人で我慢しないで、友達や家族など周りの人に話しましょう。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むことで、こころも体も軽くなっていくのであれば、そのストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうです！大きすぎるストレスで、こころが折れてしまいそうな場合は今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。

## 保健委員が「新型コロナ予防ムービー」を作成しました！



1学期保健委員が、生徒や教員に「自分流の新型コロナ感染予防対策は何ですか？」とインタビューし、新型コロナ予防ムービーを作りました！作成した動画は、学校のホームページやYoutube のサイトから見るすることができます。個性的な回答がたくさんあるので、ぜひ見てくださいね♪