

# ほけんだより 6月

令和3年6月16日  
町田第二中学校  
保健室

梅雨の季節に咲くあじさいは、育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤になるそうです。もし道端であじさいを見かけたら、花の色に注目してみてください。暑すぎたり、雨が多かったり、お天気が良くないとゆううつな気分になりがちですが、少しずつ息抜きしながらすごしましょう。



## 効果的なマスクはどれかな？

新型コロナウイルス感染症は主に、ウイルスが含まれた飛沫を鼻や口から吸いこむことで感染します。感染予防には、飛沫を吸い込まない、吐き出さないためにマスクを着けることが有効です。様々な実験から、マスクの種類によって効果が違うことがわかっています。効果的なマスクはどれでしょうか。

### マスク素材別の効果比較

スーパーコンピューター「富岳」によるシュミレーション結果

対策方法	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	0% カット	80% カット	66~82% カット	50% カット
吸い込み飛沫量	0% カット	70% カット	35~45% カット	30~40% カット

ウレタンや布マスクよりも **不織布でできたマスクの方が飛沫を防ぐ効果が高い** 傾向があることがわかります。  
(※フジコンホールディングス ホームページより)

実験結果より、学校は集団ですごす場なので、互いの感染予防のため、効果の高い

**不織布（ふしょくふ）のマスクがおすすめ**です。

学校以外のソーシャルディスタンスを保ってすごせるような、屋外の場所では、布マスク、ウレタンマスクも場面に合わせて選びましょう。

# 暑さとうまく付き合おう



雨が多かった5月に比べ、6月前半は雨が少なかったですね。晴れた日は日差しがきつく、気温も上がりました。体育などで体を動かした後、具合が悪くなって保健室へ来た人もいました。

今年も新型コロナウイルス感染症の予防をしながら、同時に熱中症にもならないよう気をつけたいといけません。元気に、安全に、暑い季節をすごせるように、自分のできることを探してみましよう。

「まさか！」に注意

「まさか！」に注意

**熱中症**

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから  
プールは大丈夫だね

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

## 夏こそ“みそ汁”で元気に！



### ① 栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

### ②

#### 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

### ③

#### 熱中症対策に

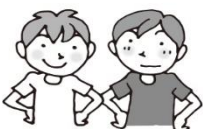
熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。



## 暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

### 白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



### 下着あり VS 下着なし

服と皮ふの間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

### 濡れタオル VS

### 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮ふに水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に