

# ほけんだより 1月

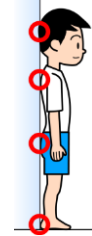
三国西小学校  
ほけんだより  
R4. 1. 24

外はすっかり雪景色となりました。一時落ち着いていたコロナ感染も、新しい株によって、また世界中で拡大しています。感染予防の方法をもう一度確認して、実行しましょう。

## 1月の保健目標

寒さに負けず元気に活動しよう

換気をしよう



姿勢に気をつけて  
いますか？



## あいうべ体操

1日30回、おうちの人と一緒にやってみよう



「あー」といつもより大きめに口を開く



「いー」と首に筋が張るくらいまで口を大きく横に広げる



「うー」と口をしっかりと強く前に突き出す



「べー」と舌を突き出して、あごの先をなめる感じで下に伸ばす

あいうべ体操をすることで、舌の先が口の中であるべき位置（上あごにぴったりくっついている）に戻ります。その結果、口を閉じ、鼻で呼吸するようになります。口呼吸から鼻呼吸に変わると、感染症の予防につながります。また、むし歯や歯並び・アレルギーなどにも関係しています。

## 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 | なし      | マスク  |     |         | フェイスシールド | マウスシールド                     |      |
|------|---------|------|-----|---------|----------|-----------------------------|------|
|      |         |      |     |         |          |                             |      |
|      |         | 不織布  | ぬの布 | ウレタン    |          |                             |      |
|      | 吐き出し飛沫量 | 100% | 20% | 18~34%  | 50%*     | 80%                         | 90%* |
|      | 吸い込み飛沫量 | 100% | 30% | 55~65%* | 60~70%*  | 小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない) |      |

\*豊橋技術科学大学による実験値

- マスクの種類によって、ウイルスの吐き出しや吸い込みの量に違いがあります。
- フェイスシールドは、マスクと一緒に使うと良いようです。