

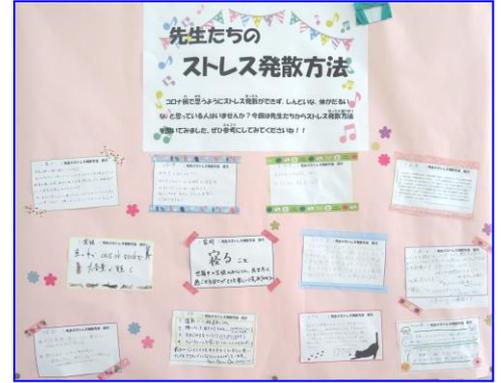
# ほけんだより



令和3年10月6日  
世羅中学校 保健室

いよいよ体育大会の練習が始まり、文化発表会の準備も始めていると思います。1日の中で寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすいです。疲れがたまったら早めに休養をとったり、リラクゼーションをしたりしましょう！！

保健室前に、先生たちのストレス発散方法を掲示しています。ぜひ参考にして、色々な先生たちからアドバイスをもらってください！！



## マスクについて 考えよう！！

「マスクの素材ですが、一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。もちろん、人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクの間でも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。」

このように厚生労働省では紹介しています。これから体育大会や文化発表会の練習が始まり、たくさんの人と関わる機会が増えます。自分に合ったサイズの不織布のマスクをつけることをお勧めします。

## 正しいマスクの着用



登下校の見守りをしている中で、マスクの着用について声をかけさせてもらっています。まだ暑い日も多く、マスクをつけることに苦痛を感じることもあるかもしれません。

熱中症対策として厚生労働省のHPに紹介されているのが下記のようなことです。マスクをとりたい場合は2m以上の間隔をとり、熱中症にも感染症対策にも気を付けた行動をしましょう！！



保護者の皆様へ

月曜日になると「給食エプロンを忘れました」とたくさんの人が借りに来ます。そして返却が遅れると貸出できるエプロンがなくなってしまいます。小学生の時に作ったものや、おうちにあるものどんなエプロンでも構いません。家庭での準備にご協力よろしくお願いします。