

保健だより

東京女学館中高保健室
令和4年2月発行
No.10

「マイクロ飛沫」に注意！

マイクロ飛沫とは・・・

微細な飛沫（100分の1ミリ以下の粒子）が、20分くらい空気中を漂い、少し離れたところまで感染を拡げます。飛沫感染より広範囲に感染をおこします。（空気感染とは異なります）

マイクロ飛沫

しばらく空気中に漂う

飛沫

すぐ落ちる



マスクをつけても「1メートルの距離」を！

スーパーコンピューター富岳が出した新型コロナの感染リスクのシミュレーション

◆感染者がマスクをしている場合◆

1 m以上の距離

ほぼ0%

50 cm以内の距離

14%

マスクをして会話をする場合でも十分な距離をとることが大切なのがわかりますね！

マイクロ飛沫対策で大切なことは

正しくマスク着用

換気

できるだけ離れる

3学期も残りわずかです。テストも近いのでしっかり予防しましょう！



スマホ依存になっていませんか？

あなたは1日にどのくらいスマホを使っていますか？

こんなことはありませんか？

- 睡眠時間を削ってしまうほど使ってしまう
- 予定より長時間使ってしまった
- 注意されてもやめられない
- 使えないと不安になったりイライラする
- 一日中スマホに関することを考えどうしても触ってしまう

スマホ依存が進むと、こんなことが・・・

からだへの影響 頭痛 肩こり 視力低下 ドライアイ 姿勢の悪化 手指の腱鞘炎

ブルーライトによる体内時計の変化 睡眠障害

脳への影響 うっかりミスが多くなる 感情のコントロールが難しくなる 自律神経が乱れる

スマホ依存対策



使う場所を制限する



使用時間を決めて使う

ほーっ



スマホから離れる時間をつくる

スマホ依存に陥ると、膨大な時間が失われ豊かな体験や学習する機会を失ってしまいます。

自分の生活を振り返って、意識的に「スマホ」から離れる生活を始めてみませんか？



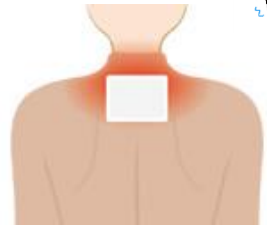
カイロを貼るのに効果的な場所

ぜひ試してみてくださいね



～ 首 ～

太い血管が通っているため、首を温めることで全身が効率よく温まります。また、首を前に曲げた時に、首と背中との間に骨が飛び出しているところがあります。ここには「大椎^{だいすい}」という全身を温めるツボがあります。



～ お腹 ～

全身が冷えるとき、おへそより指2本分下にある「氣海^{きかい}」というツボを温めると効果的です。毎日温めることで常にコンディションが安定して、元気に過ごせる魔法のツボと言われています。

～ 足首～

冷えやすい足の中でも、特に指先の冷えがひどい人も多いと思います。全身を温めるには、太い血管がある足首のくるぶし周辺を温めると効果的です。うちくるぶしの後ろ、アキレス腱との間のくぼみには「太谿^{たいげい}」という冷えに良いとされるツボもあります。

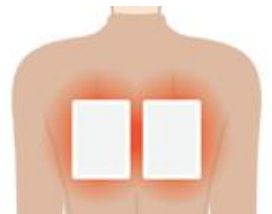


～ 腰 ～

腰は、冷えによる不調を感じやすい場所です。おへその真裏には「命門^{めいもん}」というツボがあります。そこから指2本分外側には「腎愈^{しんゆ}」というツボがあり、この辺りをカバーするようにカイロを貼ると、腰全体を温めることができます。

～ 背中 ～

肩から背中にかけて僧帽筋^{そうぼうきん}という大きな筋肉がありますが、冷えると血流が悪くなり、筋肉が固くなってしまいます。そんな時は肩甲骨の間を温てみましょう。肩甲骨周辺はいくつもツボがあるため、背骨に沿って2枚並べて貼っても効果的です。



カイロを貼るときの注意点

☆肌に直接貼らない。

☆就寝中に使用しない。

☆他の暖房器具と併用しない。



これらは低温やけどをしてしまう恐れがあるため、十分注意しましょう。

