



ひだまり

2月21日に『水戸市学校保健大会』が開催され、保健体育賞に3年生の部秀斗さんと潤間美菜子さんが、標語部門で水戸市教育委員会教育長賞に同じく3年生の小田麻晏子さんが選ばれ表彰されました。



おめでとう
ございます!!



「水戸市保健体育賞」とは健康診断結果や体力テスト結果、出席状況や部活動面、生活行動面を総合的に評価して、推薦された生徒に贈られる賞です。

小田さんの標語は、『しっかりとろう睡眠時間 心と体に力を充電』というものです。睡眠の役割、大切さがしっかりと表現されていますね。

マスクの 効用

花粉にも効果大!

大切なのは顔との「フィット!!!」

マスクのつけ方次第で効果は90%以上に!

- 鼻、ほほ、あごの3ポイントにすき間を作らずぴったりフィットさせること
- マスクのひだは下向きの状態
- 大きすぎも小さすぎもすき間ができるので、自分の顔に合ったものを使う

マスクの効果はウィルスカットだけではない!

鼻やのどの奥にあるせん毛運動を守ります。

← 鼻やのどの粘膜の表面には、せん毛という直径1000分の1ミリの毛がすき間なく生え、ウィルスを排出しています。

せん毛が活発に動いていればウィルスはそう簡単には体内に侵入することはできません。

← ただし、このせん毛運動は、乾燥により動きが弱くなってしまいます。マスクは、鼻やのどの乾燥するのを防ぐので、体に備わった「せん毛運動」を助け、インフルエンザ予防につながります。

その他、自分の手で無意識に鼻やのどを触ることによって起きる「接触感染」を防ぐ効果も大きいと言われています。

※何日も使用したマスクは清潔ではないので、必ず取り替えましょう。

※マスクの表面にはウィルスがたくさん付いています。置くときには、表面を上に向けて置くこと、また使い終わったらひもの部分を持って捨てましょう。

インフルエンザ状況(3/5) 2名(A型1名、B型1名)

