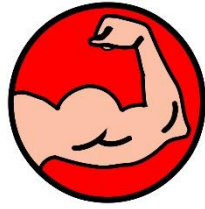


食育だより

令和3(2021)年
10月号

豊中市立第一中学校

朝夕はずいぶん涼しくなり、日に日に秋めいてきました。



新型コロナウイルスの出現から、はや2年が経とうとし、マスクの着用、手洗い励行、人と距離をとる、「三密」を避けるの新しい生活様式も定着してきました。

けれども逆にそれに慣れてしまい、気持ちが緩みがちになってはいないでしょうか？

緊急事態宣言は解除されましたが、感染拡大防止対策が解除されたわけではありません。

先月の昼食時間に「黙食」とマスク着用徹底のはなしを放送しましたが、今一度そのことの理由や意味を見直してみましょう。

あなたは、きちんとマスクをつけていますか？

新型コロナウイルス出現当時、マスク不足で価格が高騰し、ドラッグストアには早朝開店前より長蛇の列ができていたのは記憶に新しいところです。

当初は、今咳がある人がこれ以上感染を拡げないために「咳エチケット」として、マスクを着用しようというのが一般的な考え方でした。政府から各家庭にガーゼマスクが無償で配布されたりもしましたね。

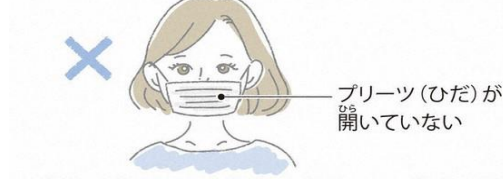
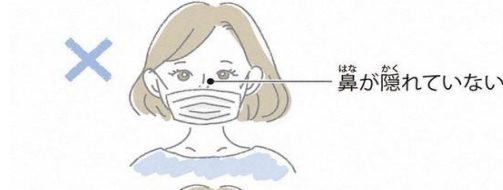
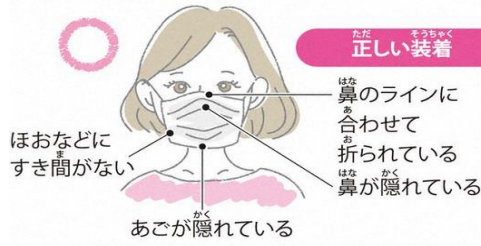
けれども、新型コロナウイルスが日に日に拡がり「不顕性感染」という無症状の感染者が数多くいることがわかり、発症する前から飛沫感染(感染者のつばなどがかかって感染すること)を引き起こすことが判明し、発症(発熱やのどの痛み等の症状が出ること)2日前の潜伏期間が最も感染力が強いという報告もあり、症状の有無にかかわらず全員マスクを着用しようという感染拡大防止策に変わりました。またデルタ株はじめ変異株の出現で感染力はさらに増し、感染して無症状ということも少なくなってきたそうです。

正しくマスクを着用すれば、マスクの材質の差こそあれ自分へのウィルスの吸い込みを軽減できる様ですが、不適切な装着の場合、その効果は期待できません。

熱中症を予防しながらのマスクの使い方も紹介されています。

あなたは、マスクと正しく付き合えていますか？

正しいマスクのつけ方



(参考) マスクの予防効果

～スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーション結果～



吐き出す飛沫の減少効果

80% ↓	66~82% ↓	※1 50% ↓
-------	----------	-------------

吸い込む飛沫の減少効果

70% ↓	35~45% ↓	※1 30~40% ↓
-------	----------	----------------

※1 豊橋技術科学大学による実験値

あなたは、きちんと手を洗っていますか？



2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です



食事の前やトイレに行った後にはきちんと石けんで手を洗っていますか？

新型コロナウイルスは、ダンボールの上で24時間、プラスチックの上では最長3日間も感染力を保っているそうです。たとえば、それが何かのきっかけで付いたとしても、手洗いで感染のリスクを減らすことが出来ます。一般的な細菌で100万個の菌が手に付着しても、水洗い15秒でおよそ100分の一の一万个、石けんで手を洗い、流水できれいにすすげば、さらにその100分の一の数百個にまで減らすことが出来るようです。

人間のからだには、「免疫力」という防御機能が備わっており、少々の菌が侵入しても自力で撃退することが出来ます。しっかり手洗いをしていれば、体内に侵入する菌数を抑えることとなります。人は無意識に1時間に20回も目をこすったり、顔をさわったりしているそうです。手を清潔に保って感染から身を守りましょう。