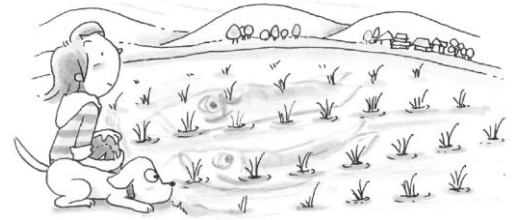




大型連休を迎えます。  
生活リズムを崩さないようにいつもと同じ規則正しい生活を心がけ  
ましょう。



## コロナ感染症対策 換気と不織布マスク着用の推進

空気感染に近い飛沫感染（エアロゾル感染）による感染拡大が指摘されています。季節が進み、学校中を常時換気していきます。

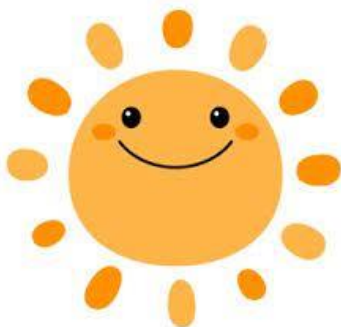
2年前は、マスク不足により世界中が混乱をしました。どんなタイプのマスクでも鼻と口を覆えるものを探しました。手作り布マスクも普及しました。そして今、マスクについてもさまざまな研究が進む中、科学的根拠に基づき、不織布マスクの着用を推進する動きとなりました。

マスクを新しく購入する際は、不織布マスクの購入をお勧めいたします。

### ■ 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
	吐き出し飛沫量	20%	18-34%	50% <sup>②</sup>	80%	90% <sup>②</sup>
	吸い込み飛沫量	30%	55-65% <sup>②</sup>	60-70% <sup>②</sup>	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

## コロナ感染症対策 体力増進と幸せホルモン



これまで感染対策のために、運動に制限がかかっていました。4月より体育で陸上が始まりましたが、体力が低下しているために体調を崩す人が増えました。連休中は、外に出て太陽の光を浴びて、ちょっと体を動かしてみましょう。暑さに慣れることと体力を上げるためです。

また、太陽の光を浴びることで、幸せホルモン（セロトニン）の分泌が盛んになります。このセロトニンは、夜の睡眠を促すメラトニンホルモンの分泌を盛んにします。「夜、なかなか寝つけない」「疲れが取れない」という声を聞きます。昼間の生活を見直してみる機会にしてみましょ