



2021年1月20日
岩国市立岩国中学校
保健室

マスクを正しく使用しよう

新型コロナウイルス感染症は、感染した人が他の人に感染させる可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度と考えられています。**発症する前でも強い感染力をもつ**ことから、「新しい生活様式」のひとつとして、マスクの着用が呼びかけられてきました。

東京大学医科学研究所の研究によると、マスクは、ウイルスの吸い込みを抑える働きよりも、**人へ飛ばしてしまうウイルスの量を減らす効果が高い**と考えられています。互いにマスクを着用することで、自分や他者が吸い込むウイルスの量も減少させることができます。

また、マスクから鼻が出ていたり、頬の部分に隙間があったり、顎にマスクをかけると、マスクの効果が得られません。自分のマスクの着用のしかたを、今一度振り返ってみましょう。



受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



感染症予防のため、規則正しい生活、手洗い、マスクの着用、毎朝の検温・健康観察等、基本的な対策を今後も継続しましょう。