

## 緊急事態宣言が延長になりました

### 「しっかり！」の感染予防をマスターしていきましょう



手洗い

健康観察



大声禁止



黙食

しっかり！

マスク



人との距離

不安な気持ちを抱えながら、夏休み明けをスタートした人も多いと思います。みんなで予防に取り組みながら、安心できる学校生活を作っていきましょう。

## みなさんからの質問にお答えします！

最近、布団に入っても、なかなか眠れません。  
眠っても夜中に目が覚めてしまうことがあります。

「どうしたら、良い睡眠がとれるでしょうか？」

夏休み明けの  
健康調査で多かった  
質問から

睡眠は、成長期のみなさんにとって、身長伸び、丈夫な骨の形成、脳の発達等に影響すると言われるほど大切なものです。また、ウイルスへの免疫力にも大きく影響します。

良い睡眠をとり、すっきり気持ち良く起きるためにできることを紹介しますね。

生活リズムが原因かな…  
と思ったら。

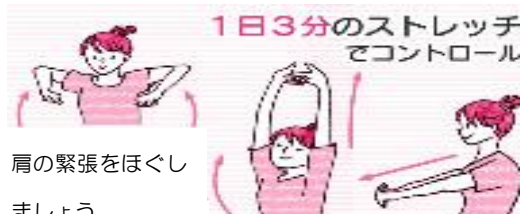


### 眠くても早起きして、 カーテンを開けて日差しを浴びよう！

生活リズムを整えたい時は、眠らなくちゃと焦るより、最初は、ちょっと辛くても早起きからはじめてみましょう。

朝に起きて、カーテンを開けて日光を浴びる。この日光を浴びるがポイントです。日差しが入る窓に顔を向け、歯磨きをする…のもよいでしょう。日光を浴びて14時間後に私たちの身体には眠りのスイッチが入ると言われています。眠くても、早起きを続けていると、体内時計が整ってきて、1～2週間後には夜に眠れるようになってくるそうです。まずは早起きを1週間励んでみてくださいね。

リラックスして眠りにつこう  
お布団の上で、  
眠る前に、ストレッチをしてみよう



肩の緊張をほぐしましょう

お布団の中で  
優しいの好きな音楽を聴きながら  
心をゆった  
たり



お話をして不安や疲れなどストレスを  
和らげましょう

不安やストレスがある時、脳が緊張状態になって、寝つきが悪くなったり、夜に目が覚めてしまうことがあります。そういう時は、きっと心が疲れている時です。そばにいる保護者の方や先生に早めに「眠れない」ことを伝えて、気持ちを一緒に整理してもらいましょう。

身近な人に相談はしにくいな…という時の相談窓口も紹介しますね。「SNS：チャイルドライン (childline.or.jp)」「よこはまチャイルドライン」どちらも安心して利用できる窓口です。もちろん保健室にも、いつでも声をかけてください。一緒に考えていきましょう。

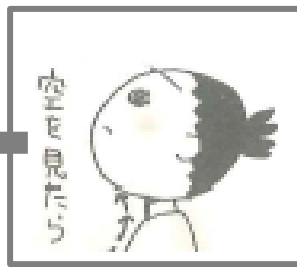


安心して相談できる窓口

Childline  
YOKOYAMA  
子どもの声をうけとめる電話

よこはまチャイルドライン

0120-433-339  
毎週月・水・木曜日 午後4:00→9:00  
全国チャイルドライン 0120-99-7777



## 感染予防効果が高い不織布マスクについて

■ 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
	100%	20%	18-34%	50% <sup>※2</sup>	80%	90% <sup>※2</sup>
	100%	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)	

マスクの効果を比較したスーパーコンピュータによる研究結果によると、人が吐き出した飛沫、自分が吸い込む飛沫とも、不織布のマスクが防ぐ効果が最も高くなっています。

ウレタンのマスクと比較すると、飛沫の吸い込みが約2~2.5倍吸い込む量が多くなっているようです。流行の様子によって、不織布を選ぶなど、マスクの使い分けも予防の効果の大切な選択になりそうです。感染予防の参考にしてくださいね。