

毎日のように全国各地で、新型コロナウイルスの感染者数が過去最多になっているという報道がされています。先日の会見で、政府の新型コロナウイルス対策分科会の尾見会長が「**マスクの着用が不十分のまま、声を出したり、会話をしたり。**これが思っているより、はるかに多いということが疫学調査で分かっています。**不織布マスクをしっかりと着用する。これを第1番目に申し上げたい。**」と話していました。

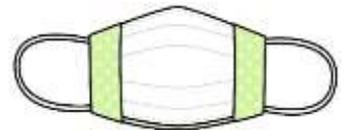
「マスクの着用が不十分のまま」とは、どんなことが考えられるでしょう？

あごマスク、鼻マスク、ワイヤーで密着されていない、マスクを外していた時にうっかり会話した等々



「不織布マスクをしっかりと着用する」なぜ、不織布マスクなのでしょう？

下の表からもわかるように、不織布マスクは、一番、飛沫量を少なくすることがわかっています。感染者が増加している今の時期は、不織布マスクが安心ですね。しかし、100%防ぐことはできないので、**距離をとって会話**することも重要です。また、肌荒れが気になる人は、不織布マスクにカバーをつけたり、布マスクに不織布マスクを重ねたりするよいですね。



マスクの効果

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

	マスクなし	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出し飛沫量	100%	20%	18~34%	50%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55~65%	60~70%

しっかりと着用するとは・・・

マスクが顔にフィットしていないと、飛沫が出たり、入り混んだりする危険があります。顔の大きさに合ったサイズのマスクをつけ、マスクのノーズワイヤーをWの形に折り曲げ、**あごの下までしっかりと着用**すると安心です。



適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

チョコレートには砂糖や油脂が多く入っているため、食べ過ぎには注意が必要ですが、**健康によい優れた食品**としても知られています。その理由は、原料のカカオマスに豊富に含まれている「カカオポリフェノール」です。どんな効果があるでしょう。

カカオポリフェノールの効果

● 脳を活性化する	● 肌の老化を抑制
● 血圧低下 (血管を広げる)	● アレルギーの改善

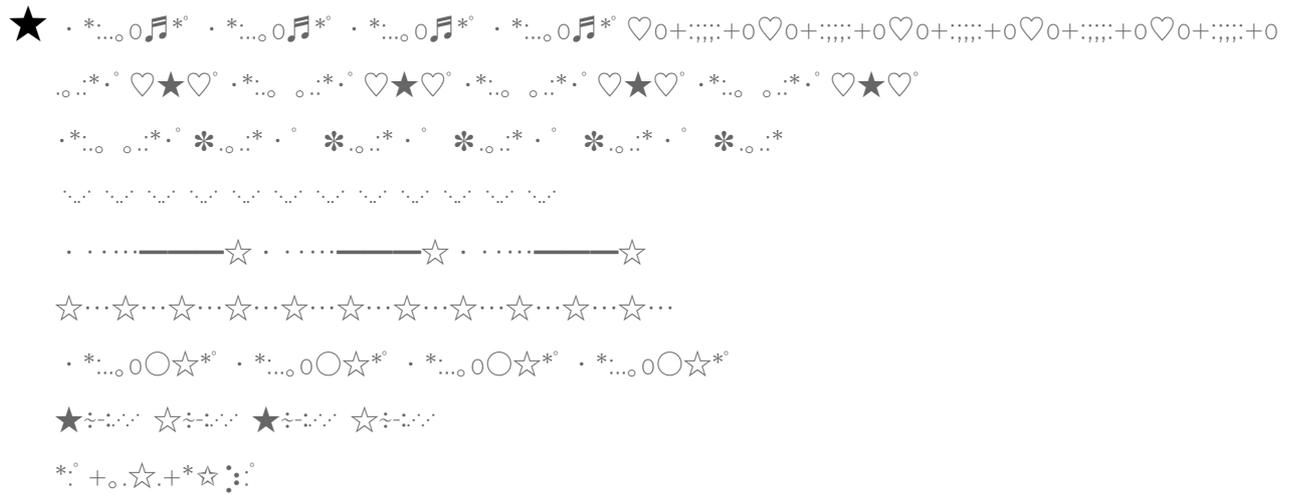
補給、効果的に! 「夜食」

勉強の合間に、ちょっと小腹がすいてきた...そんなときの「夜食選び」のポイントは何?

- 消化しやすいもの
- 体が温まるもの
- 脂肪分が少ないもの

夜中に食べすぎると朝に胃もたれ・胸焼けが起こり、朝食を摂りづらくなってしまふことも。朝食抜きは集中力や生活リズムの観点から大きなマイナスになるため、夜食を摂る量にも注意が必要です。

休日に感染者が多く出ている地域や人混みの中に行くことは、
感染するリスクが高くなります。**不要不急の外出を控える**ことが
自分と周りの人を守ることに繋がります。



油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが...

つい触ってしまう 目・鼻・口...

たくさんあります！ うっかり場面...

向かい合っていないなくても 近距離は危険！

湯冷め

うたた寝