



夏休みに引き続き休校となりましたが、オンライン授業などは順調にいらいますか？体調を崩したりはしていませんか？不便なこともあるかもしれませんが、色々な工夫をしながら自分のやりやすい方法を見つけください。わからない事、困った事があれば面談の際に担任の先生に相談したり、朝の健康観察を入力する際に「その他」の所に記入してください。

休校期間が明けてみなさんに会えるのを楽しみにしていますね！



状況に合わせてマスクを使いましょう！

みなさんが使っているマスクは種類によってその効果が異なるのを知っていますか？スーパーコンピューター「富岳」のシミュレーションでは下記の表のような結果が出ています。

『富岳』…理化学研究所と富士通の開発したスーパーコンピューター

対策方法					
	不織布	布	ウレタン	フェイスシールド	マウスガード
吐き出し飛沫量	80% カット	66~82%カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	70% カット	35~45%カット	30~40%カット	小さい飛沫に対して効果なし (エアロゾルは防げない)	

『エアロゾル』…ウイルスを含む微細な粒子。大きさは5マイクロメートル(0.005 ミリ)以下

◎ 会話や咳やくしゃみなどで、口から飛ぶ細かい水滴（しぶき）を飛沫と言います。この飛沫をどれくらいカットできるかが上の表のパーセントで示されています。マスクにより異なりますね。

「不織布マスク」と「ウレタンマスク」では30%の差があります。「ウレタンマスク」はダメなの？と思う人もいるかもしれませんが、人が多くいる場所では「不織布マスク」、人のまばらな屋外を歩く時には「ウレタンマスク」というように用途に合ったマスクの使い方をすればダメということではありません。正しい知識を持って正しい使い方をしてください。

換気をしっかり行いましょう！

ほけんだより9月号で「感染予防対策」をお願いしましたね。学校が再開したら、教室等の換気もしっかり行ってもらいたいと思います。

*** 換 気 の 仕 方 ***

- 1 教室は対角線上に2カ所、10cm程度、常に開けておく。(空気の流れを作る)
- 2 授業中の中間と休み時間に数分間、窓を全開にして空気の入替えをする。
- 3 廊下の窓は10cm程度、常に開けておく。

空気中のエアロゾルをへらさなくちゃね

そうね。しっかり換気しましょう！



※ 窓には10cmの目安として赤いテープが貼ってあります。テープに合わせて開けてください。

～・～・～旬のキノコで作る和風スパゲッティー～・～・～

休校中は体を動かす機会が少ないのではないのでしょうか？体がなまってしまったと感じたら、料理をしてみたらいかがでしょう。体を動かし、勉強とは違う脳を使い、なによりおうちの方に喜ばれたらこんなうれしいことはないですよ。さあ Let's cooking !

材 料 (1人分)

スパゲッティー	100 g
しめじ	50 g
エリンギ	50 g
ベーコン	1 枚
ニンニク	1/2 かけ
長ねぎ	1/2 本
スパゲッティーゆで汁	大さじ 4
顆粒だし	6 g

～ 作り方 ～

- 1 しめじは小房に分け、エリンギはひと口大に切る。ベーコンは1cm幅の短冊切りにし、にんにくはみじん切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- 2 スパゲッティーは塩を加えた熱湯で表示時間通りにゆで、ザルに上げて水気をきる。ゆで汁は大さじ4杯とっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル、1のにんにく・ベーコンを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出たら、しめじ・エリンギを加えて炒め合わせる。
- 4 2のスパゲッティー・ゆで汁大さじ4、長ねぎ、顆粒だしを加え、よく炒め合わせてできあがり。



* レシピは「味の素」のHPを参考にしました。

<<<< お知らせ >>>>

朝の Google フォームによる健康観察の項目が1つ増えます。『家族の中に体調不良のある方はいますか？(原因がハッキリしているものは除く)』というものを追加します。家族内感染が増えてきています。家族みんななどで注意し合えるようにしてください。