



新しい年が明けました。みなさん冬休みはどう過ごされましたか？

新型コロナウイルスの感染拡大が心配ですが、3学期も一人一人が感染対策の意識を高めて健康に過ごしましょう。



## みなさんはどれを使っていますか？

### ■ 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	
		不織布 	布マスク 	ウレタン 			
	吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%	90%*2
	吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

\*2 豊橋技術科学大学による実験値

飛沫を防ぐ効果としては、不織布マスクが良さそうですね。布マスクは自分の肌の調子に合わせたものを選ぶし、洗って繰り返し使うことができるというメリットがあります。ウレタンマスクは、通気性と耐久性に優れているようです。長時間つけていても耳が疲れにくいのもウレタンマスクの特徴です。

## 場面によって使い分けよう！！

たとえば…

満員電車など、人が混雑している状況	不織布マスク
比較的人が空いている状況	どのマスクでもOK
ジョギングなど運動をする際にマスクを着用する場合	ウレタンマスク
バーベキューなど火のそばにいる際	引火しにくい布マスク



フェイスシールドとマスクの併用もよいでしょう。

一番良いのは、やはり人混みを避けること！人との距離を十分にとること！です。



夏だけじゃない！！ お茶をこまめに飲もう！！

こまめにお茶を飲むことが、感染症予防につながるって知っていますか？

Q 「手洗い・うがい」とよく言われるけれど、うがいていつやるの？

A 鼻や口から入ってくるインフルエンザ等のウイルスは、数分～20分ほどで体内に侵入します。ウイルスが体内に侵入する前に、うがいで出すためには数分おきにうがいをする必要があります。よって、「外から帰ったらうがい」とか「1日に3回くらい」という程度では、あまり効果が期待できないのが現実です。

Q ジャあ、うがいて効果ないのでは？

A うがいをすることで、その時入ったウイルスや細菌などを排出することができますし、喉に潤いをあたえることもできます。「手を洗うたびについてうがいをする」等こまめなうがいで、その効果が発揮されます。うがい薬を使わなくても、水で十分です。まずはブクブクうがいで口の中をゆすぎましょう。

Q 本題の「お茶を飲む」とどんな良いことがあるの？

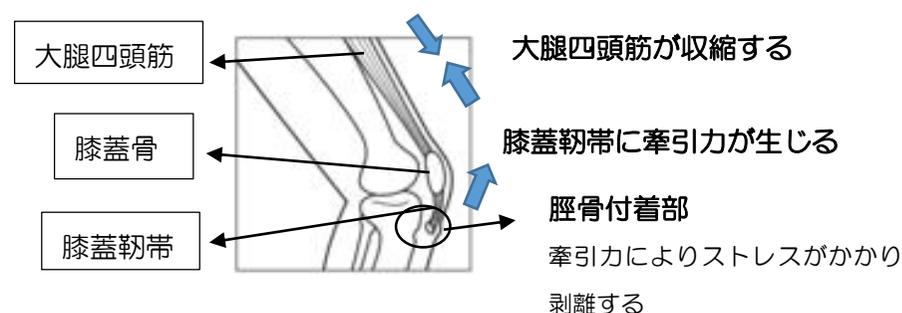
A 紅茶や緑茶に含まれるカテキンは、殺菌力・抗菌力があり、インフルエンザ等のウイルスにもその効果が期待できます。「10分おきにうがい」は大変ですが、「10分おきにお茶を一口飲む」なら出来そうではありませんか？うがいでは届かない“のどの奥のウイルスや細菌”も、お茶を飲むことで一緒に胃に流し、胃酸でやっつけることができます。

## スポーツ障害を知ろう①

## オスグッド

【症状】

- 膝の下が痛み、ポッコリと腫れてくる
- 座ったり、走ったりするときに強い痛みを感じる



【原因】成長期には、骨の伸びに筋肉や腱の伸びが追いつかないため、一時的に筋肉の張力が強くなっている。この時期にランニングやジャンプ運動などで、その筋肉が強く縮む機会を繰り返すと、脛骨付着部分の骨端軟骨が剥離する。

【処置】安静第一。自発痛がある場合は運動を中止する。運動痛があっても運動ができる場合は、運動量を減らして痛みのある動作を中止する。運動後には患部をアイシングし大腿部・下腿部の筋肉マッサージをする。